



B.K.S. Iyengar

Iyengar-Yoga für Anfänger

Die besten Übungen zum Kräftigen und Entspannen

Das komprimierte Standardwerk vom weltbekannten Yoga-Lehrer B.K.S. Iyengar! Über 75 Jahre lang praktizierte und lehrte Iyengar seine Yoga-Philosophie. Nun gibt es sein Lebenswerk als praktisches Yoga-Buch mit vielseitigen Zugängen zur Praxis. Es umfasst individuelle Yoga-Übungen, Yoga-Sequenzen, Übungen bei körperlichen Beschwerden und ein Kapitel über Yoga zum Stressabbau. Alle Asanas werden step by step mit vielen Fotos anschaulich erklärt, wichtige Aspekte detailliert erläutert und so auch Einsteigern einfach zugänglich gemacht.

Am 14. Dezember 2018 wäre B.K.S. Iyengar 100 Jahre alt geworden. Sein Vermächtnis ist heute aktueller denn je: Denn im hektischen Alltag der modernen Zeit, spielt die traditionelle Philosophie eine wichtige Rolle – gegen Stress und zur Vorbeugung von Erkrankungen. Das Yoga-Buch widmet sich in fünf Kapiteln genau diesen Themen. Sie bekommen einen Überblick zur Lehre des indischen Iyengar-Yogas und klassische Yoga-Übungen Schritt für Schritt erklärt, außerdem ein ganzes Kapitel mit 50 Yoga-Übungen speziell zu „Yoga und Stress“ sowie ein 20-Wochen-Übungsprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene. Ein weiteres Kapitel des Yoga-Buchs ist nach Körperbereichen und deren Erkrankungen gegliedert. Wer unter gesundheitlichen Beschwerden leidet, kann diese mit gezielten Yoga-Übungen lindern.

Das Yoga-Buch führt Sie mit Informationen in kompakter, visueller Form gründlich in die Iyengar-Yogapraxis ein. Es eignet sich für Einsteiger genau wie für Erfahrene, für Yoga-Lehrer oder -Institute – einfach für jeden, der sich für die heilende Kraft und das effektive Training interessiert. Das perfekte Lehrwerk, um Entspannung, Gelassenheit und Harmonie in Ihr Leben zu lassen. Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang!



B.K.S. Iyengar

Iyengar-Yoga für Anfänger

Die besten Übungen zum Kräftigen und Entspannen

ISBN 978-3-8310-3619-6
196 Seiten, 183 x 233 mm
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)