



**DK Verlag (Hrsg.), Sivananda Yoga Vedanta Zentrum**

## **Besser leben mit Yoga**

### **Das ganzheitliche Programm für zu Hause**

#### **Mit diesem Yoga-Buch zu einem gesünderen Lebensstil!**

Weniger Stress, mehr Vitalität! Dieses **umfassende** Yoga-Buch vom international bekannten Sivananda Yoga Vedanta Zentrum begleitet Sie bei Ihrer eigenen Yoga-Praxis zu Hause und leitet sie zu einem ausgewogenen Lebensstil an. Mit dem **ganzheitlichen Konzept** aus **Yoga-Übungen, alltagstauglichen Programmen, Atem- und Entspannungstechniken** sowie **gesunden Rezepten** bringen Sie Körper und Geist in Einklang. **Anatomisch genaue Darstellungen** ermöglichen eine detaillierte Sicht in den Körper hinein: Anfänger vermeiden so Fehler – Fortgeschrittene erhalten wertvolle Impulse, um ihre Asanas zu verbessern.



#### **Das ganzheitliche Praxisprogramm für körperliche und geistige Ausgeglichenheit:**

Dieses Yoga-Buch liefert Frauen und Männern eine **ideale Anleitung** zu einem flexiblen, gesunden Körper und einem zufriedenen, wachen Geist. Es beschreibt, wie es durch klassisches ganzheitliches Yoga gelingt, die Herausforderungen des Alltags einfacher zu meistern – basierend auf fünf Grundpfeilern: **Asanas, Atmung, Entspannung, Ernährung und Meditation.**

Alle Yoga-Übungen werden in **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** mit Farbfotos beschrieben, einige sogar mit anatomischen Illustrationen.

**Für Anfänger und Fortgeschrittene** ist das Buch gleichermaßen geeignet – dank drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Ausgewogene 20-, 40- und 60-Minuten-**Programme passen in jeden Tagesablauf.**

Vielseitige Atem- und Entspannungstechniken **bauen Stress ab.**

**Über 30 vegetarische, Energie spendende Rezepte** nach den Ernährungsprinzipien des Yoga schmecken toll, halten den Geist fit und formen den Körper.

**Mit diesem Yoga-Buch kommen Sie in den Flow Ihres Lebens. Erfahren Sie die positiven Auswirkungen von Yoga auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!**

**DK Verlag (Hrsg.), Sivananda Yoga Vedanta Zentrum**

## **Besser leben mit Yoga**

### **Das ganzheitliche Programm für zu Hause**

ISBN 978-3-8310-3669-1

256 Seiten, 205 x 243 mm

Mit farbigen Fotos

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)