



[Barbara Decker](#)

Midlife Yoga

Entspannt und stark in der Mitte des Lebens

Midlife Yoga – Ihr Begleiter durch die Wechseljahre.

Wie Sie energiegeladener und gut gelaunter durch den Tag kommen, besser schlafen und sich in Ihrem Körper wohler fühlen? Mit **Yoga, Atemübungen, Mantras und einfachen Rezepten**, die speziell auf Ihre Lebensmitte zugeschnitten sind. Dieses Yoga-Buch zeigt Ihnen, wie Sie die **Veränderungen der Wechseljahre** positiv annehmen, es macht Mut und schenkt Selbstvertrauen. Für Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene – von Yoga-Lehrerin und Best-Ager-Model Barbara Decker!



Mit Yoga sanft Beschwerden lindern.

Dieses praktische Yoga-Buch ist für Frauen gemacht, die in der Mitte ihres Lebens stehen und mit den großen Veränderungen der Wechseljahre, sowohl hormonell, körperlich als auch mental, konfrontiert sind. Barbara Decker zeigt Ihnen, wie Sie diesen Wandel mit Yoga unterstützend durchleben können: Das Praxisbuch hilft Ihnen dabei, die Wechseljahre als Chance für die persönliche Entwicklung zu nutzen – es ist Ihr ganz persönlicher Ratgeber zu mehr Selbstliebe in der zweiten Lebenshälfte!

Yoga-Buch-Highlights auf einen Blick:

- Alltagstaugliche Yoga-Übungen und anregende Energy-Flows.
- Ganzheitlich: Lösungsansätze zu alltäglichen Beschwerden, von Übungen bis zu Tee-Rezepten.
- Wissenswertes über die Wechseljahre.
- Authentisch, echt und erfahren: die Autorin Barbara Decker.

Erfahren Sie mit diesem Yoga-Buch selbst, wie sich der Wandel in den Wechseljahren positiv durchleben und sich daraus neue Kraft schöpfen lässt!

[Barbara Decker](#)

Midlife Yoga

Entspannt und stark in der Mitte des Lebens

ISBN 978-3-8310-3836-7
160 Seiten, 198 x 235 mm
Mit 100 farbigen Fotos
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)