



Shakta Khalsa

Yoga für Frauen

Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase

Yoga-Übungen speziell für Frauen

Schöpfen Sie neue Vitalität für Ihren Körper & Geist! Mit **Yoga-Stellungen**, die speziell auf die **Bedürfnisse des weiblichen Körpers** zugeschnitten sind, unterstützt dieses **Yoga-Buch** Frauen auf dem Weg zu mehr Entspannung, Gleichgewicht und Flexibilität. **Detaillierte und bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen** zeigen Ihnen, auf was Sie achten müssen und welchen Effekt die Übungen für den weiblichen Körper haben. Egal ob im Alltag, bei Menstruationsbeschwerden, in der Menopause oder in der Schwangerschaft – für alle Situationen finden Sie die passende **Yoga-Übung**.



Perfekt abgestimmt für die weibliche Seite des Yogas:

- **Yoga Basics:** Starten Sie mit den Grundlagen und stimmen Sie sich mit einfachen Warm-Up-Übungen und Yoga-Haltungen auf Ihre Yoga-Session ein.
- **Yoga-Übungen für jede Lebensphase:** Mit passenden Yoga-Übungen aus dem Hatha Yoga und Kundalini Yoga stellen Sie sich den verschiedenen Herausforderungen des Lebens und gehen gezielt auf gesundheitliche Aspekte ein, die der weibliche Zyklus mit sich bringt. So unterstützen Sie bestimmte Asanas zum Beispiel bei PMS, Stressbewältigung und Beschwerden während der Schwangerschaft oder Menopause.
- **Hilfreiche Tipps und Hintergrundinfos:** Welches Asana eignet sich am besten für die eigene Situation? Bis wann sollten Schwangere Yoga praktizieren? Hilfreiche Hinweise gewährleisten ein optimales Yoga-Training. Dazu gibt es praktische Heilmittel-Rezepturen wie z.B. Gesichtsmasken sowie Wellnessstipps (z.B. Massagen).

Praxisnah, alltagstauglich und authentisch – so ist Yoga für Frauen! Das perfekte Yoga-Buch für Frauen in jeder Lebens- und Gemütslage.

Shakta Khalsa

Yoga für Frauen

Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase

ISBN 978-3-8310-3994-4
224 Seiten, 200 x 240 mm
Über 200 farbige Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)