



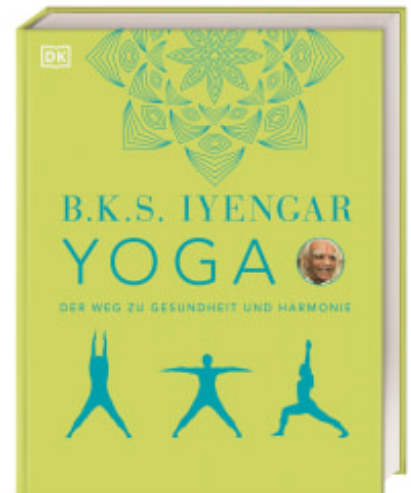
## [B.K.S. Iyengar](#)

### Yoga

#### Der Weg zu Gesundheit und Harmonie

##### Das große Standardwerk vom Yoga-Meister B.K.S. Iyengar

Das aktualisierte Standardwerk mit **zahlreichen Yoga-Übungen und Anleitungen** zu mehr Achtsamkeit gibt Yoga-Anfänger\*innen und fortgeschrittenen Yogis Tipps, führt in die **Philosophie des Yoga** ein und gibt **Einblicke in das Leben und Werk von B.K.S. Iyengar**, einem der charismatischsten und größten **Yoga-Meister** unserer Zeit. Durch **einzigartige 360°-Ansichten** können Sie sehen, wie Yoga-Stellungen korrekt ausgeführt werden. Außerdem finden Sie genaue Anweisungen zum Vermeiden von Fehlern.



##### Eine Handreichung zur achtsamen Lebensführung

Regelmäßig praktiziert kann Yoga nicht nur den **Körper gesund und stark** machen, sondern auch dabei helfen, den Geist nach innen zu richten, **Gelassenheit zu lernen und Stress abzubauen**. Hier liegt ein besonderer Fokus der Lehren Iyengars, der neben einer genauen Ausführung aller Yoga-Stellungen auch Hinweise zu Atemtechniken oder **Pranayamas** gibt und lehrt, die Aufmerksamkeit beim Trainieren zu kanalisieren. Ganz besonders hilfreich für die eigene Yogapraxis sind Iyengars **Yoga-Sequenzen für spezielle Beschwerden** und Stressabbau ebenso wie ein ausführlicher 20-wöchiger Trainingsplan für den Einstieg.

- **Viel Hintergrundwissen:** Das umfassende Yoga-Buch gibt Einblicke in Leben und Wirken der faszinierenden Persönlichkeit Iyengars und führt Interessierte in die yogische Geisteshaltung ein.
- **Umfassender, präziser Praxisteil:** Alle Anleitungen sind durchgehend mit Fotografien anschaulich bebildert und einzigartige 360°-Ansichten helfen dabei, Fehlstellungen zu vermeiden.
- **Abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse:** Durch spezielle Sequenzen, mit Asanas gegen bestimmte Beschwerden oder als komplettes Trainingsprogramm können sowohl Yoga-Anfänger\*innen als auch erfahrene Yogis ihre Praxis auf die eigene Situation abstimmen.
- **Praktischer Trainingsplan für den Einstieg:** Das Buch begleitet Sie 20 Wochen lang bei der Yoga-Praxis und ermöglicht es Ihnen, gezielt bestimmte Asanas zusammenzustellen und schnell Fortschritte zu machen.

**B.K.S. Iyengars umfassendes Standardwerk über Praxis und Philosophie des Yoga gehört ins Regal aller Yoga-Interessierten.**

## [B.K.S. Iyengar](#)

### Yoga

#### Der Weg zu Gesundheit und Harmonie

ISBN 978-3-8310-4386-6  
432 Seiten, 225 x 283 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 34,95 (D) / € 36,00 (A)