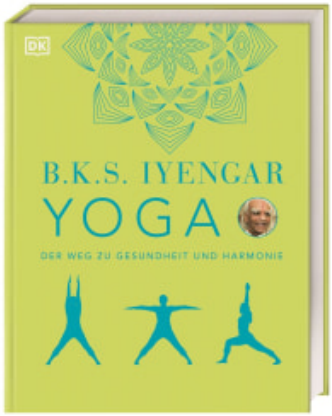
DK Verlag (Hrsg.), B.K.S. Iyengar

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.

DK Verlag (Hrsg.), 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)