



DK Verlag (Hrsg.), Ann Swanson

Yoga verstehen - Die Anatomie der Yoga-Haltungen

Einzigartige Grafiken zu über 30 Yoga-Übungen verdeutlichen die Wirkung auf Körper und Geist

Der anatomische Rundumblick auf Yoga

- **Über 30 Yoga-Übungen in einzigartigen Grafiken** mit allen anatomischen und physiologischen Details
- **Wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich:** für Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder Yogis in der Ausbildung
- Mit Frage-Antwort-Teil zur **körperlichen und mentalen Wirkung** von Yoga
- **Yoga verstehen:** Der **Bestseller** in **aktualisierter** und **erweiterter** Neuauflage



Dieses Yoga-Buch geht unter die Haut!

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Doch was beim Yoga genau passiert, zeigt der **Bestseller** „Yoga verstehen“ auf besonders anschauliche Weise. Anhand **detaillierter anatomischer Grafiken** wird eindrucksvoll sichtbar, wie die Muskeln, Knochen & Gelenke sowie Blutfluss & Atmung bei den einzelnen Yoga-Haltungen zusammenwirken und welche **positiven Effekte** eine regelmäßige Yoga-Praxis auf Körper und Geist hat. Alle vorgestellten **Asanas** werden **aus verschiedenen Blickwinkeln** erklärt, damit jede Übung auch von Yoga-Anfänger*innen richtig ausgeführt werden kann.

Yoga aus einer neuen Perspektive: Die anatomischen Zusammenhänge beim Yoga verstehen und gezielt für das Yoga-Training nutzen!

Das Buch ist Teil der DK Erfolgsreihe „Anatomie verstehen“.

Der Bestseller-Band wurde für diese Ausgabe vollständig überarbeitet und um neue Inhalte erweitert.

DK Verlag (Hrsg.), Ann Swanson

Yoga verstehen - Die Anatomie der Yoga-Haltungen

Einzigartige Grafiken zu über 30 Yoga-Übungen verdeutlichen die Wirkung auf Körper und Geist

ISBN 978-3-8310-5027-7
240 Seiten, 203 x 238 mm
Mit farbigen Illustrationen
€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)