



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 14. November 2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

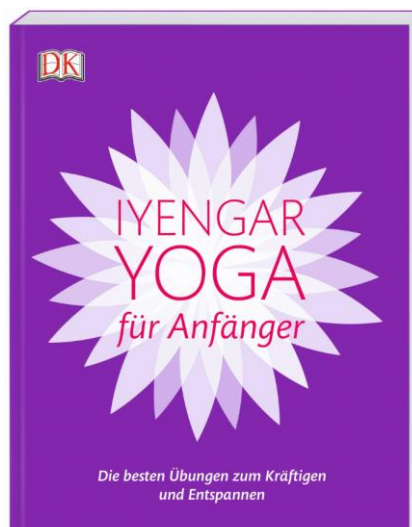
heute in einem Monat – am 14. Dezember 2018 – wäre der international renommierte **Yogalehrer B.K.S. Iyengar 100 Jahre** alt geworden. Passend dazu bringt der DK Verlag ein Iyengar-Yoga-Buch heraus, das speziell für Anfänger konzipiert wurde, denn „Yoga ist für jeden geeignet“!

Auch wenn Yoga eine der Trendsportarten ist, so gibt es immer noch Skeptiker oder Leute, die denken, sie wären nicht dehnbar genug für Yoga oder müssten die tollsten Verrenkungen hinbekommen. Das Yoga viel mehr bedeutet und dass es bei den Übungen vor allem um Wohlbefinden geht zeigt „[Iyengar-Yoga für Anfänger](#)“. Im Anhang haben wir die wichtigsten Informationen zusammengefasst, schauen Sie doch mal hinein!

Gerne nehme ich Ihre Bestellung für ein Rezensionsexemplar entgegen. Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

i. A. Claire Banzer
Volontärin PR und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 089-442326-243
E-Mail: claire.banzer@dk-germany.de





Iyengar-Yoga für Anfänger

[Link zum Buch](#)

Am 14. Dezember 2018 wäre B.K.S. Iyengar **100 Jahre** alt geworden. Sein Vermächtnis ist heute aktueller denn je: Denn im hektischen Alltag der modernen Zeit, spielt die traditionelle Philosophie eine wichtige Rolle – gegen **Stress** und zur Vorbeugung von Erkrankungen.

Das Yogabuch widmet sich in fünf Kapiteln genau diesen Themen. Sie bekommen einen Überblick zur Lehre des indischen Iyengar-Yogas und klassische Yoga-Übungen **Schritt für Schritt** erklärt, außerdem ein ganzes Kapitel mit **50 Yogaübungen** speziell zu „Yoga und Stress“ sowie ein **20-Wochen-Übungsprogramm** für Anfänger und Fortgeschrittene. Ein weiteres Kapitel des Yogabuchs ist nach Körperbereichen und deren Erkrankungen gegliedert. Wer unter gesundheitlichen Beschwerden leidet, kann diese mit gezielten Yogaübungen lindern.



Über den Autor: B.K.S. Iyengar wurde 1918 in Indien geboren und praktizierte über 70 Jahre lang Yoga und war auch als Yogalehrer tätig. 1975 gründete er ein eigenes Yogainstitut in Pune in Indien, inzwischen gibt es weltweit 180 Iyengar-Yoga-Institute und -zentren in 40 Ländern. Er verstarb im August 2014.



Vorwort 7

Vorwort

von Yogacharya B. K. S. Iyengar

Yoga ist für jeden geeignet. Sie müssen kein Experte oder körperlich in Höchstform sein, um die in diesem Buch beschriebenen Asanas zu praktizieren. Die Belastungen des modernen Lebens können physische Schmerzen und Krankheiten zur Folge haben, da wir unseren Körper im Streben nach materiellem Erfolg allzu oft vernachlässigen. Der Stress kann auch zu psychischem Leiden führen: zu Gefühlen von Unzulänglichkeit, Isolation oder Hilflosigkeit. Yoga stärkt die Verbindung von geistiger und körperlicher Ebene und stellt somit ein Gefühl der inneren und äußeren Ausgeglichenheit her. Ich bezeichne dies als Ausrichtung. Wenn wir diese Ausrichtung erlangen, befindet sich jede Zelle und Faser unseres Körpers in vollkommener Harmonie.

In mehr als 70 Jahren des Lehrens und Übens habe ich beobachtet, dass manche Lernende nur auf den physischen Aspekt des Yoga achten. Ihr Yoga ist wie ein schneller Strom, sprudelnd und turbulent, dem es an Tiefe und Richtung fehlt. Öffnet sich ein aufrechter Yoga-Schüler auch der mentalen und spirituellen Seite, wird er wie ein sanfter Fluss, der das angrenzende Land bewässert und befruchtet. Jedes Asana erfrischt die Lebenskraft mit neuer Energie.

In diesem Buch konzentriere ich mich auf die Techniken. Auch der Anfänger soll ein tiefes Verständnis davon bekommen, wie Asanas zu üben sind, sodass man den größten Nutzen daraus zieht. Durch einfache Hilfsmittel können alle Schüler trotz unterschiedlicher Fähigkeiten Kraft, Selbstvertrauen und Beweglichkeit aufbauen, ohne Überlastung oder Verletzungen zu riskieren. Die Yoga-Techniken, die in Wort und Bild dargestellt werden, helfen auch bei Beschwerden. Regelmäßige Yoga-Praxis verbessert die innere Kraft und die natürliche Widerstandsfähigkeit des Körpers, lindert Schmerzen und wendet sich den Ursachen, nicht nur den Symptomen der Beschwerden zu. Weltweit wächst das Bewusstsein dafür, dass alternative Therapien der Gesundheit förderlicher sind als herkömmliche Behandlungsformen. Es ist meine Hoffnung, dass dieses Buch all jenen hilft, die ihr Leben mit Yoga verändern wollen. Der Segen des Yoga möge Ihnen zuteil werden.

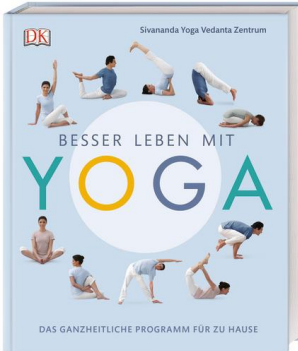


Penguin
Random
House

Mehr neue Yogabücher bei DK

Besser leben mit Yoga

[Link zum Buch](#)



Dieses Yogabuch liefert Frauen und Männern eine ideale Anleitung zu einem flexiblen, gesunden Körper und einem zufriedenen, wachen Geist. Es beschreibt, wie es durch klassisches ganzheitliches Yoga gelingt, die **Herausforderungen des Alltags** einfacher zu meistern – basierend auf fünf Grundpfeilern: Asanas, Atmung, Entspannung, Ernährung und Meditation.

Easy Yoga für Kids

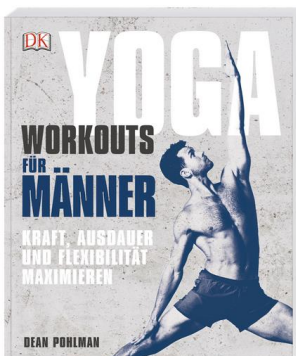
[Link zum Buch](#)



Das Körpergefühl stärken, die Konzentration fördern, Stress abbauen und sich bewegen: Yoga für Kinder hat nachweislich viele positive Effekte. Mit diesem visuellen Yogabuch kann der Nachwuchs **25 leichte Yogaübungen** nachmachen. Ob Hund, Krieger oder Baum: Alle kurzen Bewegungsfolgen werden anschaulich, Schritt für Schritt und direkt an die Kinder gerichtet erklärt. Dazu gibt's Hintergrundwissen und Tipps für Eltern und Erzieher zu einzelnen Haltungen oder Variationen. Mit einem Vorwort vom Kinderyoga-Experten und Autor Thomas Bannenberg.

Yoga-Workouts für Männer

[Link zum Buch](#)



[Instagram-Star Dean Pohlman](#) beweist in seinem Fitness-Buch mit Übungen für jedes Fitness-Level, wie Sie durch die Yoga-Praxis vielfältige positive Effekte auf Ihre Gesundheit erfahren, gleichzeitig den **Bizeps** zum Wachsen bringen und den Bauch in ein **Sixpack** verwandeln. Der Autor ist der Gründer von „[Man Flow Yoga](#)“ – ein sportlicher Trainingsansatz, der zu mehr Muskelmasse, einer erhöhten Muskelaktivierung und einem größeren Bewegungsradius führt.