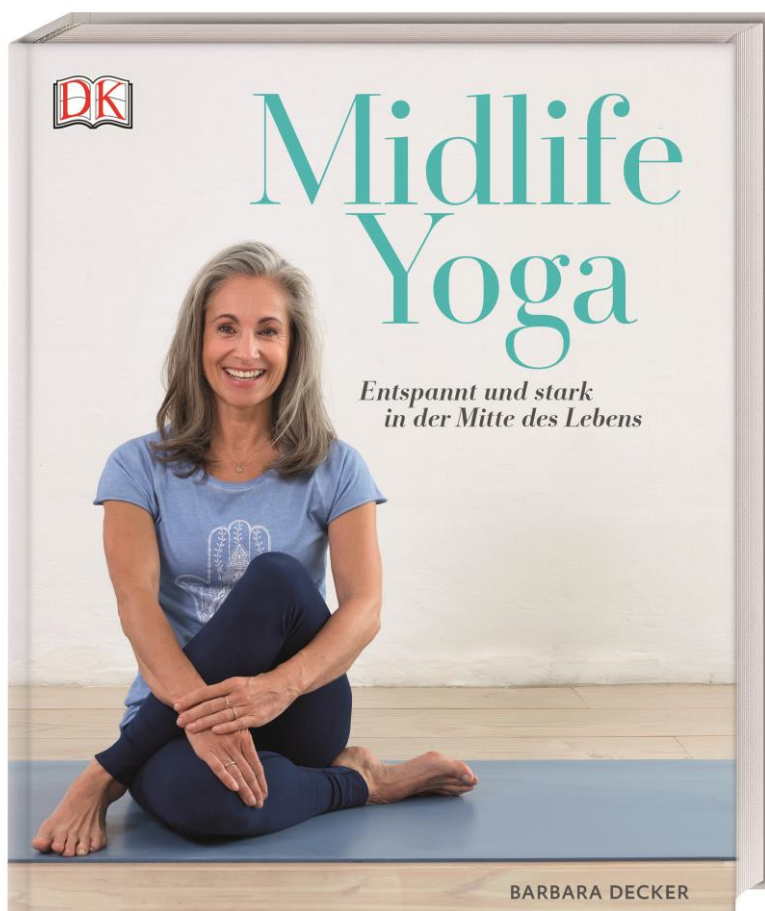


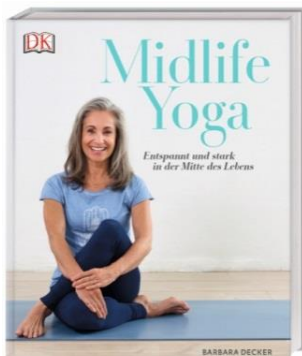


Presseinformation

# Barbara Decker

## Midlife Yoga





**Barbara Decker**  
**Midlife Yoga**

160 Seiten

ISBN 978-3-8310-3836-7  
EURO 16,95 [D] / 17,50 [A]  
Erscheinungstermin: 27.09.2019

**#midlifeyoga**

*"Entspannen Sie sich! Nur wie? Neben Entspannung sind in der Lebensmitte Gelassenheit, Balance, Lebensfreude und (innere) Ruhe die 'Big Five' fürs körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht. Mit 'Midlife Yoga' haben Sie einen Kompass, um sich in der eigenen Mitte einzunorden." - Barbara Decker*

„Midlife Yoga“ ist der perfekte Praxisratgeber für einen ganzheitlichen Ansatz, um sich selbst und die Lebensmitte mit allem Wandel anzunehmen. Das Buch richtet sich an Frauen, die in der Mitte ihres Lebens stehen und mit den großen Veränderungen der Wechseljahre, sowohl hormonell, körperlich als auch mental, konfrontiert sind. Barbara Decker zeigt auf, wie man diesen Wandel positiv annehmen und mit Yoga unterstützend durchleben kann. Denn die Lebensmitte ist eine besondere Zeit für Frauen – dieses Buch hilft dabei, sie mit Yoga, Atemübungen, Meditation, Mantras, einfachen Rezepten und viel Selbstliebe als Chance für die persönliche Entwicklung zu nutzen.

In einem einleitenden Teil erklärt die Autorin ganz allgemein, welche Veränderungen auf eine Frau zukommen, was die Wechseljahre mit dem eigenen Körper anstellen und dass sie zum Leben dazugehören. Sie macht Mut, schenkt neues Selbstvertrauen und gibt Anregungen, wie und was man sich selbst in dieser Zeit Gutes tun kann.

Nach einer kurzen Einführung in die elementaren Bausteine des Yoga steigt das Buch direkt in die Praxis ein: Diese orientiert sich an den alltäglichen Problemen von Frauen in der Mitte des Lebens. Egal ob Stress, Erschöpfung, Müdigkeit oder Kraftlosigkeit – hier findet sich die passende Hilfe. Jedes Unterkapitel bietet zur jeweiligen Beschwerde eine Atemübung, ein Mantra, ein Mudra, eine Meditation, zehn Asanas und die passenden Lebensmittel sowie ein Tee-Rezept. Es geht nicht nur darum, das alles umzusetzen, sondern für sich selbst die passende Methode herauszugreifen und ohne Stress in den Alltag zu integrieren. Die Asanas – ruhende Körperstellungen im Yoga – sind alltagstauglich und leicht umzusetzen. Sie kommen überwiegend ohne extra Hilfsmittel aus. Gedrehter Frosch, liegender Twist, Nadelöhr, Berghaltung, Sphinx, Krieger, Kleinkind oder Raupe – die Übungen sind eine wunderbare Ergänzung für die Lebensmitte und sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.



## Übungsauswahl für PR

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung

© Dorling Kindersley Verlag, Texte: Barbara Decker,

Fotos: Susanne Schramke und Bodo Mertoglu

### KLAR ZUR WENDE:



S. 24: Wechselatmung



S. 30: Beckenboden

### STABILISIERENDE BAUSTEINE:



S. 44: Vierfüßler



S. 45: Gedrehter Frosch



S. 52: Liegender Twist



S. 65: Nadelöhr



S. 69: Halber Drehsitz



S. 78: Fünf-Finger-Mudra



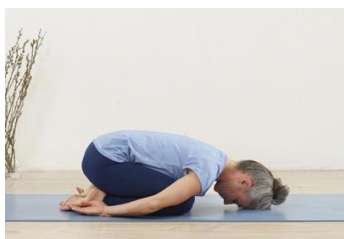
S. 80: Berghaltung



S. 81: Kleiner Baum



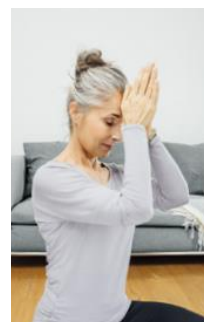
S. 84: Krieger I auf dem Stuhl



S. 99: Kleinkind



S. 106: Träumender Schmetterling



S. 114: Mudra Namasté

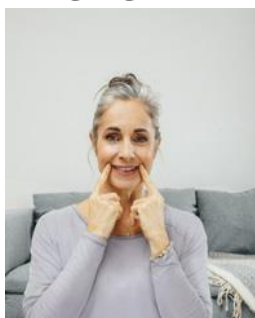


S. 121: Nach unten schauender Hund



S. 124: Kobra

### HAPPY AGING:



S. 143: Übungen für die Schönheit



## Autorenfoto

Abdruck frei im Rahmen der Buchvorstellung

© Susanne Schramke



## Über Barbara Decker

Barbara Decker, geboren 1964, ist fasziniert von Menschen, Yoga und Büchern und lebt diese Leidenschaften sowohl privat als auch beruflich aus. Sie studierte Germanistik und Persönlichkeitspsychologie an der LMU München und ist als freiberufliche Lektorin tätig. Im Alter von c.a. 40 Jahren kämpfte sie mit zwei persönlichen schweren Krisensituationen – Yoga gab ihr in dieser Zeit Kraft und neuen Mut. Anschließend absolvierte sie eine Ausbildung zur zertifizierten Yoga-Lehrerin. Zusätzlich modelt sie regelmäßig als Best Ager Model, u.a. für die Beauty Marke Nivea. Sie steht in der Mitte des Lebens und hat gelernt, sich selbst sowie allen Wandel gelassen anzunehmen und möchte dies auch ihren Schülerinnen und Leserinnen vermitteln.



## Kontaktinformationen

### DK-Pressabteilung:

Natalie Knauer  
Leitung PR und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 089-442326-241  
natalie.knauer@dk-germany.de  
Arnulfstraße 124, 80636 München

Claire Banzer  
Junior PR Manager  
Telefon: 089-442326-243  
[claire.banzer@dk-germany.de](mailto:claire.banzer@dk-germany.de)  
Arnulfstraße 124, 80636 München

Alle weiteren Ansprechpartner der Presseabteilung finden Sie [hier](#).

Weitere Kochbücher und mehr finden Sie unter [www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de).  
Instagram, Facebook & Youtube: **@dkverlag**

### Über den DK-Verlag:

Die Dorling Kindersley Verlag GmbH ist die deutsche Tochter des internationalen Sachbuchverlags Dorling Kindersley Ltd. und gehört zur Verlagsgruppe Penguin Random House. Das Verlagsprogramm umfasst ein breites Spektrum an hochwertigen Lexika und Ratgebern zu den unterschiedlichsten Themen: Mensch und Natur, Geschichte und Musik, Garten, Essen und Trinken, Fitness und Wellness, Erotik und Partnerschaft, Eltern und Kind, Tiere, Hobby, Sport und Gesundheit, Reiseführer sowie Sach- und Spielbücher für Kinder.