



In unserer schnelllebigen Welt sind immer mehr Menschen auf der Suche nach innerer Ruhe und Entspannung. Yoga ist dabei für viele ein guter Ausgleich, um dem Alltagsstress mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Dieses Buch ist der perfekte Einstieg für alle, die Yoga von Grund auf lernen wollen. Es bietet zunächst eine detaillierte Einführung ins Yoga und seine positiven Effekte. In der Folge werden 47 Yoga-Positionen eingehend vorgestellt - von Grundlagentechniken bis zu fortgeschrittenen Positionen. Die Schritt für Schritt Anleitungen helfen dabei, die Übungen auch alleine zuhause korrekt ausführen zu können. Zahlreiche Tipps und Informationen, welche Körperteile jeweils beansprucht werden, runden die Übungen ab.

Das Buch ist so angelegt, dass Interessierte sich ihr ganz persönliches Programm zusammenstellen können - je nach Leistungsniveau, Anforderungen oder auch Zeit. Es ist dabei in vier Kapitel gegliedert: Nach dem Grundlagenteil zu Beginn folgen drei Kapitel mit Haltungen und Sequenzen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade: Einfach beginnen, Fundiert üben, Sich steigern. Zu jedem Kapitel gibt es Beispiele für Trainingsabfolgen mit unterschiedlicher Dauer - 15, 30 bzw. 45 Minuten.

Fürs Üben daheim. Oder als Geschenk für Neu-Yoginis.

ISBN

192 Seiten, 179 x 226 mm

ca. 450 Farbfotografien und Abbildungen

€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.