



Sehnsucht nach Entspannung im hektischen Alltag? Dieses Yin-Yoga-Buch ist ein wunderbares Mittel auf dem Weg zu mehr Gelassenheit – es schafft die Verbindung zwischen sanften Yoga-Asanas und Meditation. Das Fitness-Buch begrüßt zu über 50 anschaulich illustrierten Yin-Yoga-Übungen, 20 speziellen Übungssequenzen für mehr Wohlbefinden und Extraseiten zu Atemtechnik und Meditation. Namaste!

Mit diesem Yin-Yoga-Buch gelingt es endlich, Stress abzubauen. Jede Übung ist mit mehreren Fotos auf einer Doppelseite dargestellt, Variationen gestalten sie leichter oder schwieriger. Die achtsam ausgeführten Yoga-Asanas wirken sich positiv auf Körper und Geist aus. Sie verhelfen zu innerer Ruhe, mobilisieren die Faszien und kräftigen die Muskulatur.

Mit diesem Yoga-Buch ist wirklich alles im Flow: Besser schlafen, eine aufrechte Haltung, Energie tanken, Schmerzen lindern oder die Verdauung fördern – die thematisch aufbereiteten Yin-Yoga-Übungsfolgen inspirieren zum Mitmachen. Der perfekte Leitfaden für Yogis und alle, die es noch werden möchten.

Kassandra Reinhardt ist ausgebildete Yin-Yoga-Lehrerin mit umfassender Lehrerfahrung. Auf YouTube hat sie mehr als 80.000 Abonnenten.

ISBN

192 Seiten, 198 x 234 mm

Über 300 farbige Abbildungen

€ 0,00 (D) / € 15,40 (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.