



B.K.S. Iyengar

Iyengar-Yoga für Anfänger

Die besten Übungen zum Kräftigen und Entspannen

Immer mehr Menschen entdecken Yoga als sanften Weg, körperliche Beschwerden zu mindern und Stress abzubauen. In diesem reich bebilderten Standardwerk beschreibt der international renommierte Yoga-Lehrer B.K.S. Iyengar seine einzigartige ganzheitliche Methode. Die Besonderheit seiner Variante des Hatha-Yoga liegt in dem ausgewogenen Einsatz jedes einzelnen Körperteils und kleinster Körperbereiche durch die Nutzung von Hilfsmitteln wie z.B. Stühlen und Kissen, die die Ausführung der Übungen erleichtern. Dieses Iyengar-Yoga-Buch enthält die am besten für Einsteiger geeigneten Übungen. Es ist eine Zusammenfassung des Standardwerkes über Iyengar-Yoga.



Nach einem Überblick über Leben und Werk Iyengars sowie über die Ziele, Praxisformen, Geschichte und Philosophie des Yoga werden die klassischen Yoga-Übungen detailliert in bebilderten Schritt-für-Schritt-Sequenzen vorgestellt – dank der einzigartigen 360°-Ansichten sind die Übungen besonders gut nachzuvollziehen. Darüber hinaus präsentiert Iyengar 40 "Asanas" für gezielte Stressbekämpfung und geht detailliert darauf ein, welche Übungen sich zur Behandlung häufig auftretender gesundheitlicher Beschwerden eignen. Zudem erfährt man, bei welchen Beschwerden die jeweilige Übung nicht durchgeführt werden sollte. Tipps zur Selbstkorrektur sind ebenso hilfreich wie die Erfahrungsberichte des Autors aus seiner Praxis als Yogalehrer. Ein 20-Wochen-Plan ermöglicht Yoga-Anfängern, die Bewegungen richtig einzuüben und schnell Fortschritte zu machen, so dass man sich nach Absolvierung dieses Programms eigene, den individuellen Bedürfnissen entsprechende Übungssequenzen zusammenstellen kann. Am Ende findet sich das Kapitel „Yoga und Stress“.

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.

B.K.S. Iyengar

Iyengar-Yoga für Anfänger

Die besten Übungen zum Kräftigen und Entspannen

ISBN 978-3-8310-3619-6
196 Seiten, 183 x 233 mm
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Natalie Knauer • 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.