



Ann Swanson

Yoga verstehen - Die Anatomie der Yoga-Haltungen

Detaillierte Illustrationen verdeutlichen anatomische Einzelheiten und die Wirkung von über 30 Asanas auf Körper und Geist

Dieses Buches betrachtet Yoga aus einer völlig neuen Perspektive und erläutert, wie es auf Körper und Geist wirkt.

In drei umfangreichen Kapiteln erfährt der Leser mithilfe detaillierter Illustrationen, was bei einzelnen Yoga-Übungen im Körper passiert und welche positiven Auswirkungen eine regelmäßige Praxis hat. Neben einer umfassenden Einleitung zur menschlichen Anatomie und der Konstitution verschiedener körperlicher Systeme wie Blutkreislauf, Atmung, Verdauung, Stoffwechsel und Lymphatisches System, werden über 30 verschiedene Asanas aus verschiedenen Blickwinkeln vorgestellt. Man sieht, welche Muskeln und Bänder beansprucht werden und erkennt die Effekte auf den Blutfluss und die Atmung. Ein Frage- und Antwort Teil am Schluss (etwa 30 Seiten) greift körperliche und mentale Themen wie Rückenschmerzen oder Stress auf. Dabei werden auch unterschiedliche Richtungen im Yoga, wie z.B. Iyengar und Vinyasa beachtet.



Mithilfe dieses Buchs lernt man, jede Yoga-Stellung zu meistern und optimal davon zu profitieren.

Über die Autorin: Die Autorin Ann Swanson hat einen Master in Yoga-Therapie und unterrichtet Anatomie und Physiologie an verschiedenen Colleges sowie in der Massage- und Yoga-Ausbildung. Sie veranstaltet Workshops und bietet online (<http://www.annswansonwellness.com>) sowie auf Instagram und youtube Videos über Yoga-praxis, Entspannung und Meditation an. Sie kombiniert ihren wissenschaftlichen Ansatz mit fundiertem Wissen über traditionelle Yoga-Praxis und unterstützt damit Menschen bei der Reduktion von Schmerzen und Stress.

Ann Swanson

Yoga verstehen - Die Anatomie der Yoga-Haltungen

Detaillierte Illustrationen verdeutlichen anatomische Einzelheiten und die Wirkung von über 30 Asanas auf Körper und Geist

ISBN 978-3-8310-3798-8
216 Seiten, 206 x 241 mm
Mit farbigen Illustrationen
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • 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.