



[Barbara Decker](#)

## Midlife Yoga

### Entspannt und stark in der Mitte des Lebens

Die Lebensmitte einer Frau ist geprägt von Veränderungen – sowohl hormonell, körperlich als auch mental. Barbara Decker zeigt in „Midlife Yoga“, wie sich der Wandel positiv durchleben und neue Kraft schöpfen lässt. In einem einleitenden Teil erklärt sie ganz allgemein, welche Veränderungen auf eine Frau zukommen, was die Wechseljahre mit dem eigenen Körper anstellen und dass sie zum Leben dazugehören und positiv angenommen werden können. Sie macht Mut und schenkt neues Selbstvertrauen und gibt Anregungen, wie und was man sich Gutes tun kann.



Nach einer kurzen Einführung in die elementaren Bausteine des Yogas geht es direkt in die Praxis. Diese orientiert sich an den alltäglichen Problemen von Frauen in der Mitte des Lebens: Egal ob Frau gestresst, erschöpft, müde oder kraftlos ist oder die Hormone im Ungleichgewicht sind – hier findet sich die passende Hilfe. Jedes Unterkapitel bietet zur jeweiligen Beschwerde eine Atemübung, ein Mantra, ein Mudra, eine Meditation, zehn Asanas, die passenden Lebensmittel und ein Tee-Rezept. Es geht nicht darum, dass Frau alle diese Dinge umsetzt, sondern für sich das passende herausnimmt und es ohne Stress in den Alltag integrieren kann. Die Asanas sind alltagstauglich und leicht umzusetzen und kommen überwiegend ohne extra Hilfsmittel aus. Egal ob gedrehter Frosch, liegender Twist, Nadelöhr, Berghaltung, Sphinx, Krieger, Kleinkind oder Raupe – Yoga ist eine wunderbare Ergänzung für die Lebensmitte und gibt neue Kraft und Selbstvertrauen. Abschließend finden sich weitere Energy-Flows, die mit den gelernten Asanas funktionieren.

Über die Autorin: 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 40 Jahren kämpfte sie mit zwei persönlichen schweren Krisensituationen – Yoga gab ihr in dieser Zeit Kraft und neuen Mut. Barbara absolvierte anschließend eine Ausbildung zur zertifizierten Yoga-Lehrerin. Zusätzlich modelt sie regelmäßig als Best Ager Model (u.a. für Nivea).

[Barbara Decker](#)

## Midlife Yoga

### Entspannt und stark in der Mitte des Lebens

ISBN 978-3-8310-3836-7  
160 Seiten, 198 x 235 mm  
Mit 100 farbigen Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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