



Shakta Khalsa

Yoga für Frauen

Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase

Frauen haben andere Bedürfnisse und Beschwerden als Männer – Yoga bietet Frauen hierfür die perfekte Unterstützung für jede Lebensphase. Speziell zugeschnitten auf die verschiedenen Ansprüche von Frauen hilft dieser Ratgeber bei Entspannung, Gleichgewicht und Flexibilität und eignet sich dabei auch für Yoga-Einsteigerinnen.

Nach einer allgemeinen Einführung in die Praxis des Yoga präsentiert Shakta Khalsa passende Übungen für jedes Lebenstadium einer Frau. Die bebilderten und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen genau, worauf es ankommt – egal ob während der Menstruation, der Schwangerschaft oder der Menopause. Das Buch verbindet dabei Übungen aus dem Hatha-Yoga und dem Kundalini-Yoga, welche sowohl für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet sind und Kraft, Energie oder Entspannung bieten. Die Übungen helfen beim inneren Gleichgewicht, muntern auf oder helfen dabei, Angst und Ärger loszulassen. Die Grundlagen werden anschaulich vermittelt, die Übungen aus den jeweiligen Kapiteln können entweder einzeln oder auch als Flow durchgeführt werden. Shakta Khalsa gibt immer wieder hilfreiche Hinweise, beispielsweise wann welches Asana passend ist oder ab wann Schwangere nicht mehr üben sollten. Zudem finden sich Heilmittel-Rezepturen für Gesichtsmasken oder Goldene Milch im Buch, ebenso wie Wellnessstipps wie Massagen. Das Buch orientiert sich an den alltäglichen Bedürfnissen von Frauen und bietet einen ganzheitlichen Ansatz des Yogas, um sich rundum wohlfühlen zu können.



Praxisnah, alltagstauglich und authentisch – dieses Buch bietet spezielle Yoga-Übungen für jede Lebensphase der Frau und zeigt, welche gesundheitlichen Vorteile Yoga für den weiblichen Körper haben können. So ist es das perfekte Buch für Frauen in jeder Lebens- und Gemütslage.

Über die Autorin: **Shakta Khalsa** lehrt seit fast drei Jahrzehnten Yoga. Sie ist Montessori-Pädagogin, geprüfte Lehrerin für Kundalini-Yoga und hat ein Programm zur Lehrerausbildung für Kinder-Yoga entwickelt. Zum Thema Yoga hat sie bereits mehrere Bücher und Beiträge in Zeitschriften veröffentlicht.

Shakta Khalsa

Yoga für Frauen

Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase

ISBN 978-3-8310-3994-4
224 Seiten, 200 x 240 mm
Über 200 farbige Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (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

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