



Einfach loslassen und die Akkus aufladen. Dieses Yoga-Buch führt Sie Schritt-für-Schritt in die sanfteste Art des Yoga ein: Restorative Yoga.

Diese Yoga Form ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Entspannung, bei dem Sie den Körper heilen und gleichzeitig die Seele beruhigen. Dabei unterstützen Sie diverse Hilfsmittel wie Decken, Kissen oder Blöcke die Übungen sanft und wirkungsvoll auszuführen. Durch die langen und sanften Yoga-Stellungen in diesem Yoga-Buch finden Sie in den natürlichen gegenwärtigen Zustand der Stressfreiheit zurück.

Neben einer Einführung in das Restorative Yoga erwarten Sie 32 erholsame Posen, wie der herabschauende Hund, die Brücke, oder der Spinal Twist in detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

18 Heilungssequenzen für eine Vielzahl von Beschwerden, darunter Angstzustände, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Nacken- und Schulterschmerzen, Hüft- und Rückenschmerzen, machen die praktische Anwendung im Alltag möglich. Der Leser erfährt zudem, wie leicht sich Hilfsmittel in die Übungen integrieren lassen, wie man sich einen friedlichen Raum für die Praxis schafft, wie man die richtige Atemtechnik erlernt und vieles mehr.

„Mit Yoga entspannen“ ist das ideale Handbuch sowohl für Yoga-Neulinge, die eine beruhigende Einführung in die Praxis suchen, aber auch erfahrener Yogis, die einen sanfteren Stil suchen, der dem Körper hilft zu regenerieren und gleichzeitig die Seele beruhigt.

Über die Autorin: **Caren Baginski** ist eine zertifizierte Yogalehrerin mit mehr als einem Jahrzehnt Lehrerfahrung. Sie beherrscht verschiedene Yoga-Stile, darunter Restorative, Vinyasa, Yoga Nidra, LifeForce (LFYP) und Funktionelle Yoga-Therapie (FYT), und strebt derzeit ihre Zertifizierung als Yogatherapeutin (C-IAYT) an. Caren ist Autorin eines Ausbildungshandbuch für ein Yogalehrer-Programm, das von der Yoga Alliance zertifiziert wurde. Sie lebt und unterrichtet in Denver (USA).

ISBN

208 Seiten, 196 x 234 mm

Über 250 farbige Fotos

€ 0,00 (D) / € 17,50 (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](mailto:presse@dk-germany.de)

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