

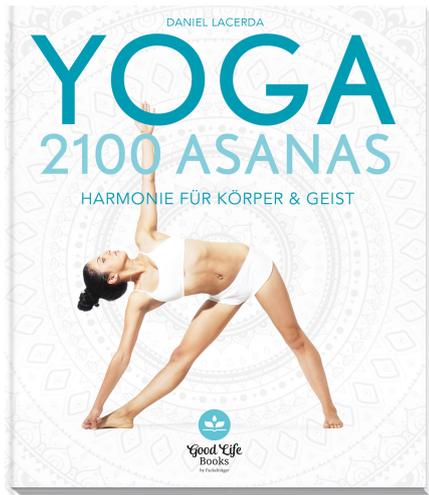
---

Daniel Lacerda

# Yoga

## 2100 Asanas - Harmonie für Körper und Geist

Das neue Yoga-Standardwerk!



- Die umfangreichste Zusammenstellung von Yoga-Übungen im deutschsprachigen Raum
- Yoga-Praxis für jeden Tag und jedes Level in einer nie dagewesenen Fülle
- Alles Wesentliche über Chakren, Atemtechniken und Bewegungen

„Yoga - 2100 Asanas“ ist die bisher umfangreichste Zusammenstellung von Yoga-Übungen im deutschsprachigen Raum: 2100 Asanas, das sind 2100 Anleitungen und 2100 Bilder auf 736 Seiten. Jede Yoga-Stellung wird in Deutsch, Sanskrit und Englisch vorgestellt. Einsteiger, Fortgeschrittene und Yoga-Meister finden hier Inspiration für mehr Energie und Harmonie für Körper und Geist. Die beispiellose Fülle an Yoga-Stellungen und Modifikationen macht diese großartige Zusammenstellung zum neuen Standardwerk für alle Yoginis und die, die es werden wollen!

### Autoreninfo:

**Daniel Lacerda** (Mr. Yoga) praktiziert seit gut zwei Jahrzehnten Yoga. Als Yoga-Lehrer hat er bereits tausenden Menschen auf dem Weg zu mehr Ruhe, Entspannung und Fitness, geholfen, darunter zahlreiche US-amerikanische TV-Stars und Olympioniken.

---

**Zielgruppe:**

Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene

gebunden, farb. Abb.

736 Seiten, Format 20,5 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-7716-4664-6

40,00 EURO