Barbara Klein, Jutta Schuhn, Michael Sauer, Sylv

Glücklich und fit mit Yoga

Basiswissen und 40 Asanas

Asanas für Körper, Geist und Seele

- 40 Asanas plus Variationen in Wort und Bild: anschaulich erklärt und leicht nachzumachen
- Yoga-Basiswissen für Einsteiger: Geschichte, Philosophie und Wirkung des Yoga
- Erprobte fernöstliche Lehre für Fitness und Entspannung von Körper und Geist

Sie möchten sich körperlich betätigen, dabei aber auch entspannen und zur Ruhe kommen? Probieren Sie Yoga! Stellen Sie sich mit den in diesem Praxisbuch vorgestellten Yoga-Übungen ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, und erfahren Sie außerdem Erstaunliches über Geschichte, Philosophie und Wirkung dieser fernöstlichen Lehre. Ob "Krieger", "Berg" oder "Schmetterling", mit jeder Asana fördern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Die erprobten Übungen unterstützen den Abbau von Stress und Verspannungen, machen fit und sorgen für Gelassenheit. Spüren Sie die heilsame Kraft des Yoga!

Zielgruppe:
Jeder, der Yoga praktiziert oder sich dafür interessiert!

Komet Verlag GmbH
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen
208 Seiten, Format 12 cm x 15 cm
ISBN: 9783869417219
4,99 EURO