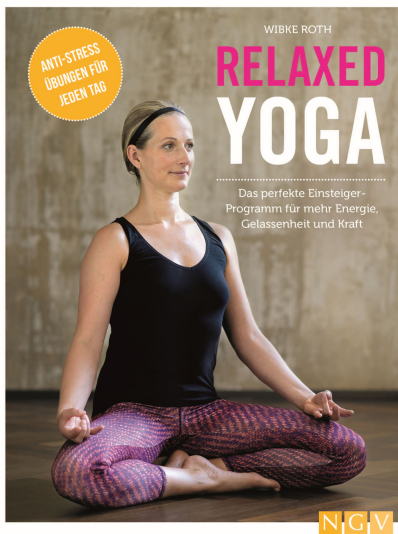


## Relaxed Yoga

### Das perfekte Einsteiger-Programm für mehr Energie, Gelassenheit

Perfekt für Einsteiger!



- Entwickelt von der Personal-Trainerin, Yoga-Lehrerin und Journalistin Wibke Roth
- Yoga für den Alltag: mit mehr Energie und Ruhe in den Tag starten und abends die Anspannung abschütteln
- Viel mehr als nur Ommmm: einfache, ausführlich beschriebene Anleitungen, viele Übungsfotos und zahlreiche Tipps Das ideale Anti-Stress-Programm für innere Stärke, Ausgeglichenheit und mehr Energie

Yoga liegt im Trend - und das seit mehreren tausend Jahren. Der Grund dafür ist einfach: Yoga ist ein Tausendsassa. Entspannungs- und Fitnessprogramm, Weg zu innerer Stärke und Gelassenheit, Meditation, Achtsamkeit, Stressabbau und Faszientraining. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die Yoga schon immer ausprobieren wollten, wenn Sie einen Weg suchen, Ruhepausen in Ihren Alltag zu integrieren und mehr Energie zu haben, dann ist dieses Buch genau das richtige für Sie. Es bietet Ihnen eine Einführung in die Grundlagen und wichtige Prinzipien der Yoga-Praxis, begleitet Sie bei Ihren ersten Yoga-Schritten und gibt viele wertvolle Einsteiger-Tipps. Es erläutert kurz verschiedene Yoga-Stile und die Unterschiede von eher Yin- und eher Yang-orientiertem Yoga. Der Übungsteil

---

stellt verschiedene Asanas vor, mit denen Sie Energie tanken, Entspannung finden oder Ihren Körper mobilisieren und kräftigen können. Alle Übungen sind für Einsteiger geeignet. Die Übungsausführung wird mit klaren, ausführlichen Anleitungen, großen Stepfotos und vielen Tipps erläutert. Und mit den Mini-Programmen können Sie Ihre neue Yoga-Leidenschaft auch ganz einfach in Ihren Alltag integrieren.

**Autoreninfo:**

Wibke Roth ist ausgebildete und staatlich anerkannte Personal Trainerin (IST) und Fitnesscoach. Sie arbeitet als Yoga-, Fitness-, Reha- und Deepwork-Trainerin sowie als Journalistin und Redakteurin. Ihr Herz schlägt für das Yin-Yoga. Und zur Bewegung gehört für sie auch ganz klar der Gegenpol: Innehalten. Sonst wird die schönste Bewegung rastlos.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

144 Seiten, Format EPUB  
ISBN: 978-3-8155-5721-1  
4,99 EURO