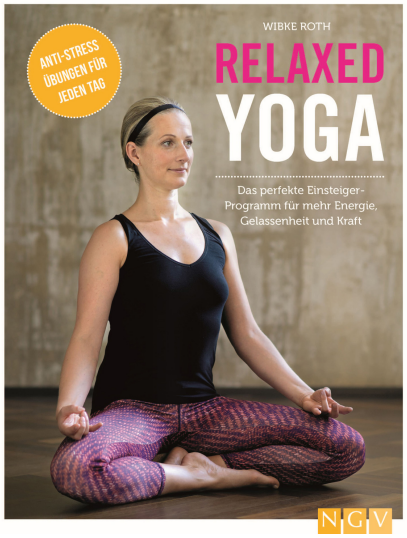
Wibke Roth

Relaxed Yoga

Das perfekte Einsteiger-Programm fÃ¼r mehr Energie, Gelassenheit

Perfekt fÃ¼r Einsteiger!



- Entwickelt von der Personal-Trainerin, Yoga-Lehrerin und Journalistin Wibke Roth
- Yoga fÃ¼r den Alltag: mit mehr Energie und Ruhe in den Tag starten und abends die Anspannung abschÃ¼tteln
- Viel mehr als nur Ommmm: einfache, ausfÃ¼hrlich beschriebene Anleitungen, viele Ãœbungsfotos und zahlreiche Tipps Das ideale Anti-Stress-Programm fÃ¼r innere StÃ¤rke, Ausgeglichenheit und mehr Energie

Yoga liegt im Trend - und das seit mehreren tausend Jahren. Der Grund dafÃ¼r ist einfach: Yoga ist ein Tausendsassa. Entspannungs- und Fitnessprogramm, Weg zu innerer StÃ¤rke und Gelassenheit, Meditation, Achtsamkeit, Stressabbau und Faszientraining. Wenn Sie zu den Menschen gehÃ¶ren, 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 fÃ¼r Sie. Es bietet Ihnen eine EinfÃ¼hrung in die Grundlagen und wichtige Prinzipien der Yoga-Praxis, begleitet Sie bei Ihren ersten Yoga-Schritten und gibt viele wertvolle Einsteiger-Tipps. Es erlÃ¤utert kurz verschiedene Yoga-

Stile und die Unterschiede von eher Yin- und eher Yang-orientiertem Yoga. Der Ãœbungsteil stellt verschiedene Asanas vor, mit denen Sie Energie tanken, Entspannung finden oder Ihren KÃ¶rper mobilisieren und krÃ¤ftigen kÃ¶nnen. Alle Ãœbungen sind fÃ¼r Einsteiger geeignet. Die ÃœbungsausfÃ¼hrung wird mit klaren, ausfÃ¼hrlichen Anleitungen, groÃŸen Stepfotos und vielen Tipps erlÃ¤utert. Und mit den Mini-Programmen kÃ¶nnen 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 schlÃ¤gt fÃ¼r das Yin-Yoga. Und zur Bewegung gehÃ¶rt fÃ¼r sie auch ganz klar der Gegenpol: Innehalten. Sonst wird die schÃ¶nste Bewegung rastlos.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

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