
Yoga

Quelle von Lebensfreude und Zufriedenheit

Alles Wissenswerte für Ihr Yoga-Training



- Alle wichtigsten Yoga-Übungen kompetent erklärt
- Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum leichten Nachmachen
- Buch mit schickem Magnetverschluss

Yoga - das ist die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Es verbindet körperliche Betätigung mit ganzheitlicher Entspannung und Vitalisierung. Dieses liebevoll ausgestattete Buch vermittelt in einer detailreichen Einführung Geschichte, Philosophie und Wirkung des Yoga. Ein umfangreicher Praxisteil präsentiert 40 Asanas - Yoga-Haltungen - und deren Wirkungsweisen. Anschauliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen und zahlreiche Farbfotos vereinfachen das Nachmachen und Üben.

Spüren Sie die Kraft des Yoga: Bauen Sie Stress ab, lösen Sie Verspannungen und erfahren Sie so Ruhe und Gelassenheit für ein glückliches Leben.

Zielgruppe:

Yogis und die, die es werden wollen, Yoga-Fans

gebunden, mit Magnetverschluss, farb. Abb.

256 Seiten, Format 20 x 14 cm

ISBN: 978-3-625-12362-0

7,99 EURO