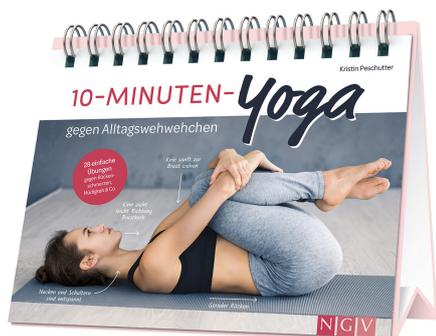


# 10-Minuten-Yoga gegen Alltagswehwehchen

## 50 einfache Übungen gegen Rückenschmerzen, Müdigkeit & Co.

### Yoga hilft ...



- ... gegen (fast) alles: Rückenschmerzen, Müdigkeit, Bauchweh, Schlafprobleme und mehr
- ... jedem: einfache, kurze Yogaübungen, die für jeden geeignet sind
- ... schnell: akut und präventiv in nur ca. 10 Minuten
- Ein praktisches Aufstellbuch mit Spiralbindung, mit großen Fotos und vielen Tipps

Wehwehchen-SOS!? Ob Mittagstief, Nackenverspannung oder Nervosität vorm nächsten Geschäftstermin: Geh schnell mal für 10 Minuten auf die Yogamatte und es wird dir besser gehen. Denn es gibt für fast alle häufigen Alltagsbeschwerden eine passende Yoga-Übung, die für Linderung sorgt.

Dieses Buch ist für alle! Egal ob du Yogavorerfahrung oder noch nie einen Fuß auf die Matte gesetzt hast, ob du sportbegeistert, Couchpotatoe, schlank oder mit Rundungen versehen bist. Alle Übungen werden in Wort und Bild in ihrer einfachsten Form ausführlich dargestellt. Dazu gibt es sowohl Praxistipps für Einsteigerinnen als auch Hinweise für fortgeschrittenere Varianten für alle, die etwas mehr Herausforderung suchen.

### **Autoreninfo:**

Kristin Peschutter ist studierte Germanistin und Philosophin, Autorin, Dozentin

---

und Pädagogin, Jurorin, Schöffin, vegane Ernährungsberaterin und ganzheitlicher Coach für Female Empowerment. Nach einem Burnout hat sie ihr Leben komplett umgestellt, jahrelange Rücken- und Kopfschmerzen führten sie zu einer ganzheitlichen Yogapraxis und Yogatherapie, die sie inzwischen selbst unterrichtet und lehrt. Mit ihren Texten, Büchern und Kursen möchte sie ihre Leser\*innen und Teilnehmer\*innen ermutigen, die zu werden, die sie wirklich sind, statt zu akzeptieren, was das Leben (scheinbar) für sie geplant hat, im Großen und auch im Kleinen. Das gilt auch für die vielen kleinen Wehwehchen des Alltags: Es gibt für (fast) jedes Problem eine Lösung, und Kristins Yoga-Workouts helfen dir, sie zu finden.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Spiralbindung

96 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-19272-5

Erscheint: Februar 2023

9,99 EURO