



Presseinformation

Anna Trökes

Die sieben Schätze des Yoga

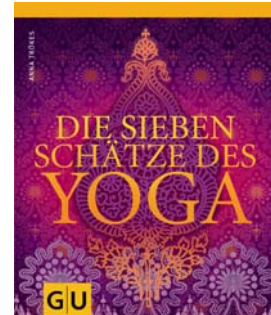
144 Seiten, ca. 80 Farbfotos und Illustrationen

Format: 16,5 x 20 cm, Hardcover

Preis: 14,99 €(D) / 15,50 €(A) / 26,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1652-9

Erscheinungstermin: Februar 2010



Die Essenz des Yoga

Madonna macht es, Cindy Crawford macht es und Lieschen Müller macht es auch. Längst hat sich Yoga auch in der westlichen Welt etabliert. Und das hängt sicher auch damit zusammen, dass Yoga eben wesentlich mehr ist als nur ein Sport. Dass es nicht nur dem Körper, sondern auch der gestressten Seele gut tut. Um diesen entscheidenden Zusammenhang geht es in **Die sieben Schätze des Yoga**. Anna Trökes, eine der renommiertesten Yogalehrerinnen im deutschsprachigen Raum, stellt in diesem außergewöhnlichen Buch sieben Yogameister vor, die die für sie bedeutsamsten Übungen und Wahrheiten des Yoga vermitteln.

Yoga hat eine 3500 Jahre alte Tradition und war zu seinen Anfangszeiten eine rein geistige Philosophie, die erst später um die Körperübungen erweitert wurde. Heute wie damals gilt es als Übungsweg, bei dem es darum geht, sich selbst zu erfahren und das eigene Wesen zu entwickeln. Und immer schon gab es Menschen, die auf diesem Übungsweg sehr weit gekommen sind und als charismatische, in sich ruhende Persönlichkeiten ihr Wissen aktiv gelebt und weitergegeben haben. Sieben solcher Meister aus aller Welt hat Anna Trökes nun ihrem Buch versammelt. Ob Mark Whitwell aus Neuseeland, der vermittelt, wie man sich als Einheit erfährt, Kali Ray aus den USA, bei der es um die Erweckung der eigenen Energie geht oder R. Siriam aus Indien, der den Fokus auf individuelles Yoga legt – sie alle geben einen Schatz weiter, indem sie die für sie wichtigsten Weisheiten und Übungen offenbaren. Sie alle zeigen, dass Lebensweisheit und Yoga-Asanas untrennbar zusammengehören. Hier geht es nicht mehr allein um die Schulung des Körpers, sondern um Fähigkeiten wie etwa sein Herz zu öffnen, Mitgefühl und innere Kraft zu entwickeln, sich zu sammeln, und authentisch zu leben.

Die sieben Schätze des Yoga bietet ausgewählte Bewegungsabläufe, Asanas, Atemübungen und Meditationen. Aus diesen können Anfänger wie Fortgeschrittene ein individuelles Übungsprogramm zusammenstellen, das helfen wird, die Essenz des Yoga in sich zu entfalten. Ein besonderes Buch, das Einblicke in das Wesen des Yoga gewährt und Wissen vermittelt, das sonst nur wenigen vorbehalten wäre.

Anna Trökes ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren, hat eine eigene Yogaschule in Berlin und lehrt innerhalb der Yogalehrer-Ausbildung der Berufsverbände Deutschlands, Österreichs und der Schweiz. Darüber hinaus bildete sie sich als Rückenschulleiterin und Heilpraktikerin weiter. Bei GU hat sie bereits mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht.