



Presseinformation

Anna Trökes

Yoga – Mehr Energie und Ruhe

GU Lust zum Üben

80 Seiten, ca. 100 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur mit Übungs-CD.

16,99 €(D) / 17,50 €(A) / 29,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-1974-2

Erscheinungstermin: August 2010



Sanfter Powerschub für Körper, Geist & Seele

Die Seele streicheln, den Geist erfrischen und ganz nebenbei den Körper kräftigen: Yoga ist effektiv und macht schön. Man muss kein Yogi werden, um von den vielen Vorteilen der östlichen Lehre zu profitieren: Auch bei vollem Terminkalender führen kleine Übungsprogramme, regelmäßig ausgeführt, überraschend schnell zum spürbaren Erfolg. Das Übungssset **Yoga – Mehr Energie und Ruhe** aus der GU Reihe Lust zum Üben besteht aus Ratgeber und CD und bietet Yoga-Anfängern den idealen Einstieg.

Zu Beginn führt Erfolgsautorin Anna Trökes kurz in die Übungs-Praxis des Yoga ein und beantwortet wichtige Fragen wie: Wie hilft Yoga mir, meinen Alltag besser zu bewältigen? Was brauche ich an Ausrüstung und Zeit? Wann sollte ich nicht üben? Wie kann ich die Übungsprogramme individuell miteinander kombinieren?

Den Tag schwungvoll mit Yoga beginnen und entspannt beschließen, das ist der Grundsatz des Ratgebers. So entwickelte die Autorin vier einfach zu erlernende, aber wirkungsvolle Übungsprogramme. Zwei für den Morgen, um aufzutanken, den Kreislauf anzuregen sowie Nacken und Rücken beweglich zu machen. Und zwei für den Abend, die dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, das Nervensystem zu harmonisieren und einseitige körperliche Belastungen des Tages auszugleichen. Schritt-für-Schritt-Beschreibungen und zahlreiche Step-Fotos machen die Anleitungen leicht nachvollziehbar. Hinzu kommt die CD mit den vier Übungseinheiten, die von der Autorin selbst angeleitet und mit extra dafür komponierter Musik begleitet werden. Eine Tiefenentspannung und eine Herzmeditation runden das multimediale Yoga-Paket ab.

Anna Trökes, Jahrgang 1952, ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren, hat eine eigene Yoga-Schule in Berlin und lehrt innerhalb der Yogalehrer-Ausbildungen des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer (BDY), der Schweizer Yoga-Gesellschaft (SYG) und des Berufsverbandes Österreichischer Yogalehrer (BÖY). Von 2002 bis 2006 war sie außerdem Vorsitzende der Europäischen Yogagesellschaft.