Kurztext

Anna Trökes / Dr. Ronald Steiner

Yoga für Fortgeschrittene

256 Seiten, mit ca. 150 Farbfotos
Format: 18,5 x 24,0 cm, Hardcover
24,99 € (D) / 25,70 € (A) / 32,50 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-2355-8

Yoga für Fortgeschrittene, der neue Ratgeber, den die bekannte Yoga-Autorin Anna Trökes zusammen mit dem Arzt und Asthanga-Yoga-Spezialisten Ronald Steiner geschrieben hat, ist ein absolutes Muss für alle, die tiefer in die Welt des Yoga einsteigen möchten. Zwar enthält dieses Buch auch anspruchsvolle Asanas, doch muss man keineswegs akrobatische Ambitionen haben, um von seinen vielfältigen Inhalten zu profitieren. So hilft die sehr gute Erklärung der anatomischen Zusammenhänge dabei, Verletzungen zu vermeiden. Wer die körperlichen und psychischen Wirkungen der Asanas und Pranayamas besser kennt, kann sie gezielter für sein Wohlbefinden einsetzen. Das Wissen um philosophische Hintergründe, die Symbolik und Mythologie, die mit den Übungen in Verbindung stehen, gibt dem eigenen Üben schließlich eine ganz andere Tiefe. Hervorzuheben ist außerdem die besonders hochwertige Gestaltung, die Yoga für Fortgeschrittene zum einem Buch macht, in dem man auch einfach gerne blättert und liest.

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.