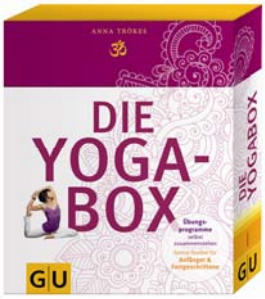
Presseinformation

Anna Trökes
Die Yogabox
Buch plus Körper & Seele
76 Karte, 100 Farbfotos
Leporello mit 12 Seiten
Box-Format: 15 x 18 x 3cm, Stülpbox
Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 sFr
ISBN: 978-3-8338-2353-4



Individuell und flexibel: Die GU Yogabox

Es vitalisiert und regeneriert, entspannt oder macht munter, stärkt Muskeln und Geist – kein Wunder, dass Yoga so populär ist. Eine wahre Schatztruhe der Yoga-Möglichkeiten bietet die **GU Yogabox**: 65 Übungen lassen sich flexibel und individuell zu den verschiedensten Programmen zusammenstellen – ganz nach Bedürfnis und Tagesform. Jetzt erscheint der beliebte Klassiker komplett überarbeitet, neu fotografiert, mit mehr Übungen und anderen Programmen in neuem Design.

Yoga auf Karten? So überraschend die Idee ist, so clever ist sie in der Übungspraxis: Denn sie ermöglicht nicht nur große Flexibilität, sondern auch eine Fülle an Möglichkeiten. Auf 65 Karten werden jeweils eine Yogaübung und ihre Wirkung genauestens beschrieben mit Hinweisen auf weitere ergänzende Übungen. Ein Farbleitsystem unterteilt in vorbereitende Übungen, Basis- und Fortgeschrittenen-Asanas sowie Atemtechniken und Entspannungsübungen. So ist es ein Leichtes, sich ein individuelles Yoga-Programm zusammenzustellen. Für neue Power, gegen Rückschmerzen oder zur Abendentspannung – Anfänger und Fortgeschrittene passen die Übungen den aktuellen Bedürfnissen an, erweitern oder verändern, ganz nach Erfordernis. Dann einfach die Karten neben die Yoga-Matte legen und mit den Asanas beginnen.

Einführend gibt die renommierte Yoga-Lehrerin Anna Trökes wichtige Tipps für die Yogapraxis. Sie erläutert, wie man sich ein Übungsprogramm aufbaut, wann und wie am besten geübt wird und wann man pausieren sollte. Für alle, die gleich mit fertigen Programmen starten wollen, gibt es sechs fertige Kurzprogramme. Schönes Extra: Der Leporello zum Hinhängen oder Aufstellen zeigt den Sonnengruß und drei größere Übungsprogramme auf einen Blick.

Anna Trökes ist eine der renommiertesten Yoga-Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren und lehrt innerhalb der Yoga-Lehrer-Ausbildung des Berufsverbandes Deutscher Yoga-Lehrer (BDY), der Schweizer Yoga-Gesellschaft (SYG) und des Berufsverbandes Österreicherischer Yoga-Lehrer (BÖY). Anna Trökes ist ausgebildete Heilpraktikerin und Rückenschulleiterin und integriert dieses Wissen in ihren Unterricht.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/333, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten