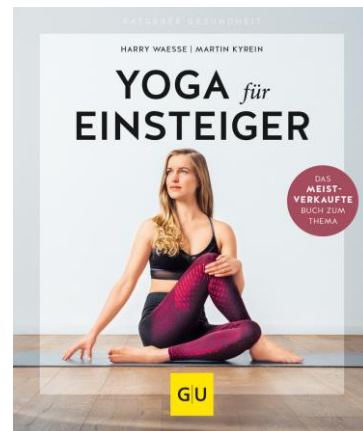


Presseinformation

Harry Waesse, Martin Kyrein
Yoga für Einsteiger

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit
 Umfang: 128 Seiten, mit ca. 100 Fotos
 Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur
 Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 sFr
 ISBN: 978-3-8338-7117-7
bisherige ISBN 978-3-8338-5318-0
 Erscheinungsdatum: August 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Der seit mehr als 15 Jahren bewährte praxisnahe Bestseller für alle Yoga-Einsteiger

Der Ratgeber bietet Wissenswertes über Yoga und macht dessen wohltuende Wirkungen auf Körper, Geist und Seele schnell erfahrbar. Er ermöglicht Einsteigern und Einsteigerinnen, Yoga richtig zu erlernen, und begleitet sie Schritt für Schritt durch die sinnvoll ausgewählten Asanas. Grundlage für alle Yoga-Übungen ist die richtige Atmung, darauf bauen genaue Anleitungen für jede einzelne Übung auf. Fotos mit detaillierten Beschreibungen ermöglichen einen leichten Start und lassen keine Fragen offen. Bei jeder Übung wird die spezielle Wirkung erklärt, aber auch, wann eine Übung besser nicht gemacht werden sollte. Tipps zum Zusammenstellen eines eigenen Übungsprogramms runden das Buch ab. Für fortgeschrittene Anfänger halten die Autoren, zwei erfahrene Yoga-Lehrer, zudem einige alternative Haltungen und Atemübungen parat.

Harry Waesse ist Heilpraktiker und erfahrener Yoga-Lehrer. In seiner Heilpraktiker Praxis verbindet er naturheilkundliche Behandlung, Hatha-Yoga und Atemtherapie.

Martin Kyrein hat seine Ausbildung zum Yogalehrer im Münchner Yoga Zentrum bei Harry Waesse absolviert. Kursleitung an verschiedenen VHS im Münchner Raum.