

## Kurztext

---

Anna Trökes

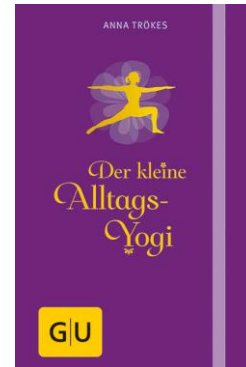
### **Der kleine Alltags-Yogi**

144 Seiten, mit ca. 13 Farbfotos

Format: 9,0 x 14,0 cm, Pappband

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4008-1



Der unkomplizierte und schnelle Einstieg in ein komplexes Thema. Der klassische Yoga ist in acht Übungsschritten aufgebaut, die so konzipiert sind, dass sie uns helfen, die Anforderungen unseres Lebens besser zu bewältigen. Der kleine Alltags-Yogi vermittelt diese Übungsschritte in Kurzeinführungen und durch Übungen, die jeder in seinen Alltag einbauen kann und die ihn schnell zu eigenen Erfahrungen führen. Ob man den Vorschlägen zur bewussten Lebensführung folgt, die Yogahaltungen oder die Atemübungen macht oder meditiert - Jeder Schritt führt weiter zu wahrer innerer Gelassenheit.