

Kurztext

Anna Trökes / Dr. Bettina Knothe

Yoga-Glück (mit 2 CDs)

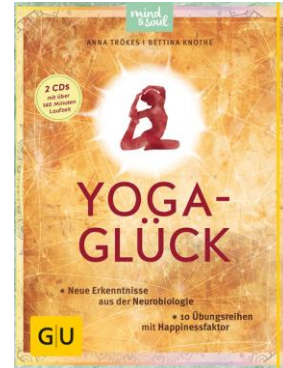
Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie; 10 Übungsreihen mit Happinessfaktor

192 Seiten, mit ca. 200 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Pappband

29,99 € (D) / 30,90 € (A) / 44,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4815-5



Yoga wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele - zumeist zumindest. Doch wie wir diese Wirkung verstärken, was wir tun oder auch vermeiden und welche innere Haltung wir auch jenseits der Yoga-Matte kultivieren sollten, erklärt wissenschaftlich fundiert und doch praxisorientiert Yoga und die Neurobiologie des Glücks, das neue Buch der Bestseller-Autorin Anna Trökes. Ein Grundlagenkapitel informiert über neueste Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften, der Glücksforschung und der Positiven Psychologie. Im Zentrum des Buches stehen 10 Übungsreihen zu Themen wie Achtsamkeit, Geduld und Nachsicht, Dankbarkeit, Mitgefühl, Weite und Leichtigkeit, Kraft, Freude und Glück. Übungen und Tipps zu Verhaltensänderungen im Alltag runden das wunderschön gestaltete Buch ab. 2 CDs, auf denen 4 halbstündige Übungsprogramme und ein 15minütiges Kurzprogramm angeleitet werden, machen das Üben noch einfacher.