

Kurztext

Anna Trökes

Yoga Hausapotheke

Die besten Übungen gegen die häufigsten Alltagsbeschwerden

144 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5918-2



Yoga hilft – unterstützend sogar bei schwerwiegenden Erkrankungen! Das wurde in diversen Studien bestätigt. Die Yoga-Hausapotheke konzentriert sich jedoch auf die häufigsten Alltagsbeschwerden. Seien es chronischen Verspannungen, Menstruations-, Verdauungs-, oder Kreislaufbeschwerden, innere Unruhe oder depressive Verstimmungen – all diese Beschwerden führen dazu, dass unser Wohlbefinden beträchtlich leidet.

Mit Yoga können wir sie selbst lindern oder heilen. Das weiß Yoga-Bestellerautorin Anna Trökes aus jahrzehntelanger Erfahrung. Im ersten Kapitel des Buches widmet sie sich der Ursachenforschung. Wann und warum tauchen die Beschwerden auf? Was passiert dabei in Körper und Geist?

Im Praxiskapitel nimmt sie die einzelnen Beschwerden unter die Lupe: Wie äußern sie sich? Was sind Auslöser auf physischer und/oder psychischer Ebene? Was sollten die Betroffenen vermeiden? Ergänzend zu den Yoga-Übungen gibt sie jeweils noch Tipps aus ihrem großen, alternativmedizinischen Erfahrungsschatz.