



Kurztext

Anna Trökes

Das große Yogabuch

ePub

24,99 € (D) / 24,99 € (A) / 34,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3198-0



Das Große Yogabuch von Anna Trökes steht seit vielen Jahren in den Regalen all derer, die sich intensiv mit Yoga beschäftigen. Die Anschaffung der nach 10 Jahren komplett überarbeiteten und um 24 Seiten erweiterten Neuausgabe dieses Standardwerkes lohnt sich jedoch nicht nur für Neulinge, sondern auch für diejenigen, die schon lange mit diesem Buch arbeiten. Bietet es doch nicht nur bekannte Inhalte in einem moderneren, noch übersichtlicheren Gewand. Eingeflossen sind vielmehr 10 Jahre weiterer Erfahrungen auf dem Yogaweg der renommierten Yoga-Lehrerin. So sind auch alle Übungsbeschreibungen überprüft und viele kleine, aber entscheidende Änderungen erfolgt und außerdem ganz neue Themen wie das Üben nach den Atemtypen, Mudras und Ernährungstipps für Yogis ergänzt worden. Kein anderes deutschsprachiges Buch bietet einen so umfassenden Einblick in den Yoga von Geschichte und Philosophie über Grundlagen des Übens bis hin zu komplexen Asanas, Bewegungsabfolgen, Pranayamas und Meditationen.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.