

Kurztext

Anna Trökes

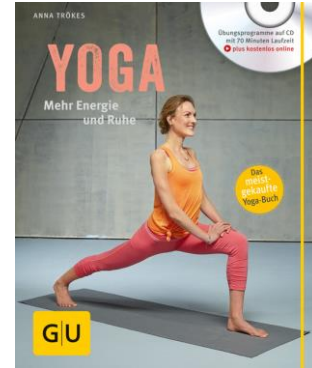
Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit CD)

80 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

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

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 27,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4830-8



Jeder kann Yoga üben - man muss einfach nur damit anfangen! Mit diesem meist gekauften Buch plus CD gelingt das ganz leicht: Die erfahrene Yoga-Lehrerin und -autorin Anna Trökes hat je zwei einfache, aber wirkungsvolle Übungsprogramme für morgens und abends sowie eine Entspannungs- und Meditationsübung zusammengestellt. Am Morgen bringen Sie mit anregenden Übungen den Kreislauf in Schwung und mobilisieren den Rücken; am Abend werden Körper und Geist entspannt und der Rücken gedehnt. Die 27 einzelnen Übungen lassen sich je nach Zeit und Bedürfnis auch individuell kombinieren. Im Buch ist dies alles genau beschrieben und Schritt für Schritt fotografiert. Schauen Sie sich erst in Ruhe die Übungskapitel an und lassen Sie sich dann von Anna Trökes' ruhiger Stimme auf der CD anleiten. Schenken Sie sich ab jetzt selbst jeden Tag eine Viertelstunde Yoga. Einen angenehmeren Start in den Yoga gibt es nicht!