

Kurztext

Ulrich Hoffmann

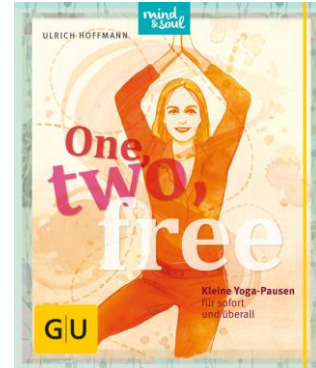
One, two, free

Kleine Yoga-Pausen für sofort und überall

ePub

11,99 € (D) / 11,99 € (A) / 18,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5476-7



Nach der Arbeit, dem Einkaufen, Kinderversorgen und Haushalt mal eben noch ganz entspannt eine Yoga-Einheit einlegen? Das klingt für viele alles andere als entspannend, denn die notwendigen Freiräume zu schaffen, ist meistens eine große Kunst. Tatsächlich bietet Yoga aber alles, was es zur schnellen und vor allem wirkungsvollen Entspannung braucht - ohne extra Kurse oder lange Theorie. Dieses Nebenbei-Yoga nimmt die wichtigsten und besten Elemente traditioneller Yoga-Übungen und integriert sie nahtlos, und damit ohne jeden Extra-Zeitaufwand, in den Alltag. Bekannte Asanas werden vorgestellt und in Variationen unauffällig und zeitneutral in den Alltag eingebaut: Beim Kaffeekochen, Aufräumen, Bahnfahren oder im Auto, im Meeting oder beim Einkaufen - Yoga ist immer und überall möglich - ganz ohne Matte oder Kissen, ohne auf die körperlichen oder mentalen Benefits verzichten zu müssen.