



Presseinformation

Anna Trökes

Das große Buch vom Yoga

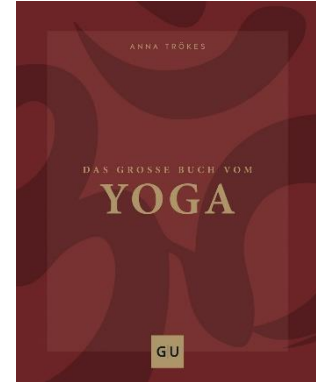
Umfang: 312 Seiten, mit ca. 400 Fotos

Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover

Preis: 42,00 € (D)/ 43,20 € (A)/ 55,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7089-7

Erscheinungsdatum: November 2019



Das meistverkaufte Yoga-Standardwerk – komplett neu und noch inspirierender

Das große Yoga-Buch von Anna Trökes, einer der profiliertesten Yogalehrerinnen im deutschsprachigen Raum, ist seit zwei Jahrzehnten das Standardwerk für alle, die sich intensiv mit dem Yoga beschäftigen. Das einzigartige Buch bietet einen umfassenden Einblick in den Yoga – von Geschichte und Philosophie über Grundlagen des Übens bis hin zu komplexen Asanas, Bewegungsabfolgen, Pranayamas und Meditationen. Für die Neuauflage wurde es um etwa 100 Seiten erweitert, komplett überarbeitet und mit etwa 400 neuen, opulenten Fotos ausgestattet. Anna Trökes hat ihre Erfahrungen aus 10 weiteren Jahren auf dem Yogaweg mit sich selbst, ihren Lehrern und Schülern einfließen lassen und das Buch um viele Informationen zu wichtigen Themen wie Ernährung, Atmung sowie Faszientraining für Yogis ergänzt. Die Neuauflage lohnt sich daher nicht nur für Neulinge, sondern auch für alle, die schon lange mit diesem Standardwerk arbeiten.

Anna Trökes ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen und -autorinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1983 innerhalb der Yogalehrerbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und anderer europäischer Verbände. Viele Jahre lang hatte sie in Berlin eine eigene Yogaschule. Anna Trökes ist Heilpraktikerin und Rückenschulleiterin und kombiniert in ihrer Arbeit Erkenntnisse aus Psychologie und Medizin mit Yogaphilosophie und den seit Jahrhunderten bewährten Übungen des Hatha-Yoga. Yoga ist für sie ein ganzheitliches Übungssystem, das moderne Menschen durch die Herausforderungen des Alltags leiten kann. Sie hat zahlreiche sehr erfolgreiche Bücher, CDs und eine DVD zum Thema Yoga veröffentlicht. | www.prana-yoga-berlin.de