

Kurztext

Anna Trökes

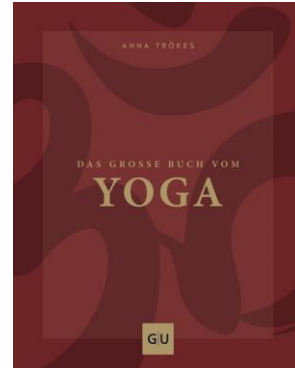
Das große Buch vom Yoga

312 Seiten, mit ca. 400 Farbfotos

Pappband

42,00 € (D) / 43,20 € (A) / 55,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7089-7



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.