

Presseinformation

Mira Flatt

Yoga is for everybody

**Yogische Rituale und Übungen für innere Balance
und ein liebevolles Miteinander**

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 120 Fotos

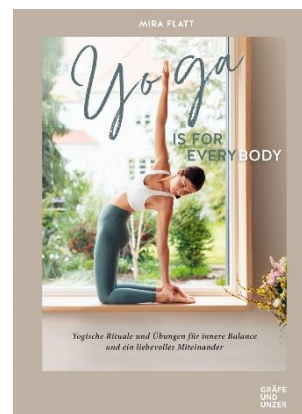
Format: 17 x 23,5 cm, Broschur

Preis: 22,00 € (D)/ 22,70 € (A)/ 30,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7662-2

Erscheinungsdatum: November 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Der Einstieg in einen gesünderen yogischen Lifestyle – ganzheitlich und praktisch

Yoga praktizieren – das heißt nicht, dass man ultrabeweglich sein muss, enge Leggings trägt und jeden Tag eine Stunde auf der Matte stehen oder Mantras singen muss. **Yoga is for everybody** erklärt, was es eigentlich bedeutet, Yoga zu praktizieren – und wie jeder von einem yogischen Mindset im Hinterkopf profitieren kann. Gerade in einer sich immer schneller drehenden Welt bietet uns Yoga die Möglichkeit, den Blick zu weiten, sich selbst und anderen freundlich gegenüber zu treten, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und sich im Stress-Loslassen zu üben. Endlich aus dem Hamsterrad aussteigen und persönliche heilsame Routinen im Alltag entwickeln: Mit Eckpfeilern aus Ernährung, Entspannung und Aktivität nähern wir uns der eigenen Yogapraxis. Mit Hilfe einer 7-Tage-Checkliste, kleinen Morgen- und Abend-Routinen und den besten Tipps zum Dranbleiben kann jeder direkt loslegen - ganz egal, wie voll der Alltag gepackt ist. Mira Flatt hilft dabei, eine Routine aufzubauen, die man ganz leicht in den eigenen Ablauf integrieren kann, passend für alle Berufstätigen und die, die eigentlich keine Zeit dafür haben.

Mira Flatt ist das Gesicht und der kreative Kopf vom ganzheitlichen *fayo*-Programm (<https://fayo.de/>) und bildete bereits über 500 *fayo*-Trainer aus. Als Quereinsteigerin, die sich von der Wirtschaftspsychologie hin zur Bewegungsexpertin und Trainerin für Faszien-Yoga weitergebildet hat, möchte sie ein Vorbild für all diejenigen sein, die einen neuen Weg einschlagen möchten. Seit 5 Jahren begleitet sie die Entwicklung der Schmerztherapie nach "Liebscher & Bracht" und unterstützt Dr. Petra Bracht in ihren Buchprojekten. Sie hat die Rezepte des Bestsellers "Intervallfasten" geschrieben und an der Entwicklung der Übungen und Übungsflows mitgearbeitet.