



Presseinformation

Dr. Christian Larsen / Dr. Claudia Guggenbühl

Yoga – die 5 Schlüssel zur Gesundheit Geschichte. Philosophie. Medizin. Praxis.

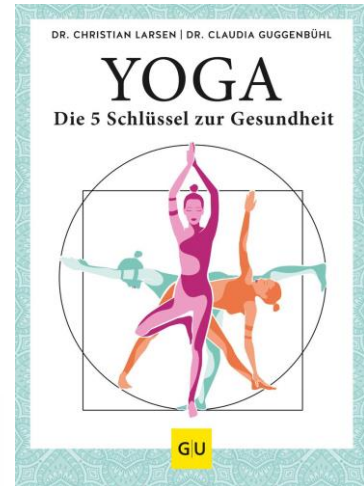
Umfang: 320 Seiten, mit ca. 300 Abbildungen

Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover

Preis: 28,00 € (DE) / 28,90 € (AT) / 38,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7896-1

Erscheinungsdatum: August 2021



 Auch als
eBook
erhältlich.

Das Lebensstilkonzept Yoga und die erfolgreiche Heilmethode Spiraldynamik erstmals in einem ganzheitlichen Ratgeber vereint – vom bekannten Begründer der Spiraldynamik

Yoga besteht nicht nur aus gesundheitsfördernden Asanas, es handelt sich um ein umfassendes Lebensstilkonzept, das 5 Quellen der Gesundheit definiert und dazu konkret Handreichungen gibt. Ziel ist die Ausbalancierung der Kräfte: Bewegung (Asanas), Ernährung (Ayurveda), Bewusstsein (Meditation/Achtsamkeit), Sexualität (Tantra), Atmung (Pranayama). Dr. Christian Larsen, Arzt und Bestsellerautor, hat die Methode der Spiraldynamik entwickelt und arbeitet von der ersten Stunde an ganzheitlich. Yoga war immer ein Partner in seiner Arbeit. Mit **Yoga – die 5 Schlüssel zur Gesundheit** will er erstmals Yoga und Spiraldynamik zusammenbringen und ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für jeden anbieten, das mit den Erkenntnissen der modernen Medizin gegengecheckt ist.

Dr. Christian Larsen ist der Begründer der erfolgreichen Spiraldynamik. Nach einer Facharztausbildung zum Allgemeinmediziner hat er sich auf die Erforschung der Biomechanik aus Sicht der Evolutionsgeschichte spezialisiert. Viele seiner Ratgeber sind zu Bestsellern geworden.

Dr. Claudia Guggenbühl ist Indologin und seit 30 Jahren Yogatherapeutin. Sie ist Mitglied des Berufsverbands Yoga Schweiz und Prüfungsexpertin für indische Philosophie.