



## Presseinformation

---

Amiena Zylla

### Yoga einfach wie noch nie

Umfang: 144 Seiten, mit ca. 150 Fotos

Format: 21 x 18,5 cm, Broschur

Preis: 16,99 € (DE) / 17,90 € (AT) / 23,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8083-4

Erscheinungsdatum: September 2021



### Das allereinfachste Yoga-Einsteigerbuch, das es je gab – auf die Matte, fertig, los

Beim Yoga geht es nicht darum, sich komplett zu verrenken. Und es geht auch nicht darum, die tollste Figur im coolsten Yoga-Outfit zu machen. Entscheidend ist vielmehr, sich wohlfühlen, mit Freude dabei zu sein und die Grenzen des eigenen Körpers sanft zu erweitern. Yoga tut einfach gut. **Yoga einfach wie noch nie** nimmt jedem Anfänger die Angst und motiviert ihn, mit Yoga anzufangen. Amiena Zylla führt in fünf Yogastunden ganz langsam, mit leichten Asanas und ohne zu überfordern, in die Yogapraxis ein. Im Vordergrund stehen dabei eine korrekte und sichere Übungsausführung und insbesondere einfach der Spaß an der Sache. Dabei wirst du Schritt für Schritt beweglicher und stärker, will heißen: kleiner Einsatz, tolles neues (Erfolgs-)Gefühl!

**Amiena Zylla** ist Tanz- und Sportpädagogin, Yoga- und Pilateslehrerin und Mama eines kleinen Mädchens. Sie bildet zertifizierte Yogalehrer im von ihr entwickelte Faszien-Yoga aus. Mit viel Herz und Liebe unterrichtet sie seit über 25 Jahren – und ist eine der wenigen Yogalehrerinnen, die auch nach so langer Zeit noch am liebsten die Anfängerkurse leitet, sowohl in ihrem Studio [www.amienaswerkstatt.de](http://www.amienaswerkstatt.de) als auch auf [www.youtube.com/amienazylla](http://www.youtube.com/amienazylla).