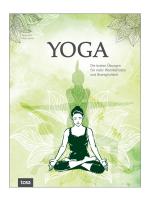
# **Werbe- & Presseinformation**



Jacqueline May Lysycia

# Yoga

Die besten Übungen für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit

Art.-Nr.: 13153

ISBN: 978-3-86313-153-1 EAN: 9783863131531

ISBN 978-3-86313-153-1

Inhalt: 128 Seiten

Ausstattung: Cover aus Papier mit Leinenstruktur

Format: 22 x 29 cm **Preis:** € 9,95

## **Kurztext**

Endlich beweglicher und ausgeglichener mit Yoga! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, dieses Buch unterstützt Sie auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden mit den wichtigsten Yoga-Übungen und wertvollen Tipps aus der Yoga-Lehre.

## **Klappentext**

#### Stärkung für Körper und Seele - Die Kraft der indischen Yoga-Lehre

Yoga ist der optimale Ausgleich für unseren stressigen Alltag. Es kann uns helfen, das Leben gelassener zu meistern und ist gleichzeitig ein effektives Training für den ganzen Körper. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – dieses Buch ist der ideale Begleiter für Ihren persönlichen Yoga-Weg.

- Ausführliche Beschreibungen der 90 wichtigsten Yoga-Übungen mit Angaben zur Wirkung auf Körper und Seele
- Interessante Einblicke in die Philosophie des Yoga und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können
- Verschiedene Yoga-Arten, wirkungsvolle Atemtechniken und traditionelle Mudras im Überblick

### Inhaltsverzeichnis

Einführung Yoga-Übungen

- Übungen im Stehen
- Übungen im Sitzen
- Armbalancen
- Rückwärtsbeugen
- Vorwärtsbeugen
- Übungen für die Körpermitte
- Umkehrhaltungen
- Entspannungsübungen
- Sonnengruß Yoga-Arten
  - Ashtanga Yoga
  - Bikram Yoga
  - Hatha Yoga
  - Iyengar YogaJuvamukti Yoga
- Kundalini Yoga
- Restorative Yoga
- Yoga-Trends

Philosophie des Yoga

- Der achtgliedrige Pfad des Yoga
- Chakras
- Mudras

Register

## **Innenseiten**







Industriestraße 19 64407 Fränkisch-Crumbach

Fon: +49 (0) 61 64/50 41 - 0 Fax: +49 (0) 61 64/50 41 - 42

info@tosa-verlag.de www.tosa-verlag.de

Auslieferung über:



#### **XXL Medien Service GmbH**

Industriestraße 19 64407 Fränkisch-Crumbach

Fon: +49 (0) 61 64/50 41 - 0 Fax: +49 (0) 61 64/50 41 - 41

bestellung@xxl-medien-service.de www.xxl-medien-service.de