Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

Besser leben mit Yoga

Das ganzheitliche Programm für zu Hause

„Besser leben mit Yoga“ bietet eine umfangreiche Einführung in den ganzheitlichen Yoga-Lebensstil. Auf über **250 Seiten** hält der Ratgeber **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** mit **Farbfotos** zu allen Yoga-Stellungen in jeweils **drei Schwierigkeitsstufen** bereit. Die praktischen Übungen werden kombiniert mit vielseitigen Atem- und Entspannungstechniken zum Stressabbau und **über 30 gesunden, natürlichen und energiereichen Rezepten** nach den Ernährungsprinzipien des Yoga. Von Frühstück über Mittagessen und Abendessen bis hin zu Snacks und Süßem ist hier für jeden Bedarf etwas dabei. Ein praktischer Wochenplan hilft, die Ernährung optimal auf die verschiedenen Bedürfnisse einzustellen.

Nachdem **Yoga-Meister Swami Sivadasananda** in der Einleitung seine fünf Prinzipien des Yoga erklärt, folgen im Hauptteil die theoretischen Vorzüge des Yoga sowie die praktischen Übungen mit **12 Grundstellungen** und deren Wirkungen auf Körper und Geist. Bebilderte Hinweise zeigen, wie häufige Fehler vermieden werden können. Die praktischen Kapitel schließen mit **20-/40- und 60-Minuten-Übungsfolgen** für Anfänger, Geübte und Fortgeschrittene ab. In weiteren Kapiteln werden richtiges Atmen, effektvolle Entspannung, positives Denken und Meditation ausführlich erläutert und mit praktischen Übungstechniken verbunden.

Über die Autoren: Das Sivananda Yoga Zentrum wurde 1957 gegründet und ist international als führende Autorität des Hatha Yoga und Raja Yoga anerkannt. Es betreibt weltweit über 70 Zentren und Ashrams, davon 5 Zentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Hauptautor des Buches ist der **Yoga-Meister Swami Sivadasananda**. Er ist Mitglied im Vorstand der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Organisation und mit der Leitung der Zentren in der Schweiz, in Spanien und Südamerika betraut. Er gibt weltweit Kurse. Die deutsche Ausgabe wurde von ihm durchgesehen.

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

Besser leben mit Yoga

Das ganzheitliche Programm für zu Hause

ISBN 978-3-8310-3669-1
256 Seiten, 205 x 243 mm
Mit farbigen Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München
Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.