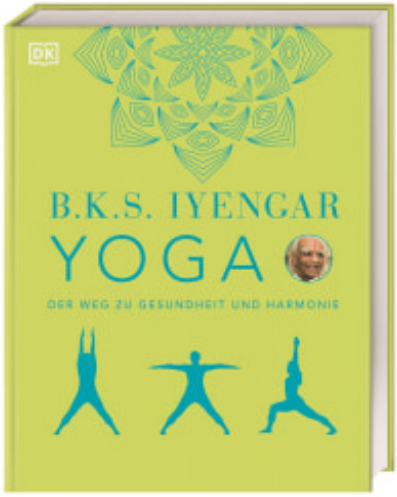
B.K.S. Iyengar

Yoga

Der Weg zu Gesundheit und Harmonie



Regelmäßig praktiziert kann Yoga nicht nur den Körper gesund und stark machen, sondern auch dabei helfen, den Geist nach innen zu richten, Gelassenheit zu lernen und Stress abzubauen.

Das aktualisierte Standardwerk mit zahlreichen Yoga-Übungen und Anleitungen zu mehr Achtsamkeit gibt Yoga-Anfänger*innen und fortgeschrittenen Yogis Tipps, führt in die Philosophie des Yoga ein und gibt Einblicke in das Leben und Werk von B.K.S. Iyengar, einem der charismatischsten und größten Yoga-Meister unserer Zeit. Durch einzigartige 360°-Ansichten können Sie sehen, wie Yoga-Stellungen korrekt ausgeführt werden. Außerdem finden Sie genaue Anweisungen zum Vermeiden von Fehlern.

Hier liegt ein besonderer Fokus der Lehren Iyengars, der neben einer genauen Ausführung aller Yoga-Stellungen auch Hinweise zu Atemtechniken oder Pranayamas gibt und lehrt, die Aufmerksamkeit beim Trainieren zu kanalisieren. Ganz besonders hilfreich für die eigene Yogapraxis sind Iyengars Yoga-Sequenzen für spezielle Beschwerden und Stressabbau ebenso wie ein ausführlicher 20-wöchiger Trainingsplan für den Einstieg. B.K.S. Iyengars umfassendes Standardwerk über Praxis und Philosophie des Yoga gehört ins Regal aller Yoga-Interessierten.

Über den Autor: B.K.S. Iyengar wurde 1918 in Indien geboren und lebte bis 2014. Er verfügte über eine mehr als 70jährige Yogapraxis und Lehrerfahrung. Seit 1954 unternahm er regelmäßige Reisen (zunächst nach Europa, später weltweit). Ab 1975 hatte er ein eigenes Yogainstitut in Pune/Indien. Heute gibt es zahlreiche Iyengar-Yoga-Institute und -Zentren in 40 Ländern weltweit.

B.K.S. Iyengar

Yoga

Der Weg zu Gesundheit und Harmonie

ISBN 978-3-8310-4386-6
432 Seiten, 225 x 283 mm
Mit farbigen Fotos
€ 34,95 (D) / € 36,00 (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.