



Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

Besser leben mit Yoga

Das ganzheitliche Programm für zu Hause

Mit diesem Yoga-Buch zu einem gesünderen Lebensstil!

Weniger Stress, mehr Vitalität! Dieses **umfassende** Yoga-Buch vom international bekannten Sivananda Yoga Vedanta Zentrum begleitet Sie bei Ihrer eigenen Yoga-Praxis zu Hause und leitet sie zu einem ausgewogenen Lebensstil an. Mit dem **ganzheitlichen Konzept** aus **Yoga-Übungen, alltagstauglichen Programmen, Atem- und Entspannungstechniken** sowie **gesunden Rezepten** bringen Sie Körper und Geist in Einklang. **Anatomisch genaue Darstellungen** ermöglichen eine detaillierte Sicht in den Körper hinein: Anfänger vermeiden so Fehler – Fortgeschrittene erhalten wertvolle Impulse, um ihre Asanas zu verbessern.



Das ganzheitliche Praxisprogramm für körperliche und geistige Ausgeglichenheit:

Dieses Yoga-Buch liefert Frauen und Männern eine **ideale Anleitung** zu einem flexiblen, gesunden Körper und einem zufriedenen, wachen Geist. Es beschreibt, wie es durch klassisches ganzheitliches Yoga gelingt, die Herausforderungen des Alltags einfacher zu meistern – basierend auf fünf Grundpfeilern: **Asanas, Atmung, Entspannung, Ernährung und Meditation**.

Alle Yoga-Übungen werden in **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** mit Farbfotos beschrieben, einige sogar mit anatomischen Illustrationen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene ist das Buch gleichermaßen geeignet – dank drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Ausgewogene 20-, 40- und 60-Minuten-**Programme passen in jeden Tagesablauf**.

Vielseitige Atem- und Entspannungstechniken **bauen Stress ab**.

Über 30 vegetarische, Energie spendende Rezepte nach den Ernährungsprinzipien des Yoga schmecken toll, halten den Geist fit und formen den Körper.

Mit diesem Yoga-Buch kommen Sie in den Flow Ihres Lebens. Erfahren Sie die positiven Auswirkungen von Yoga auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

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)