



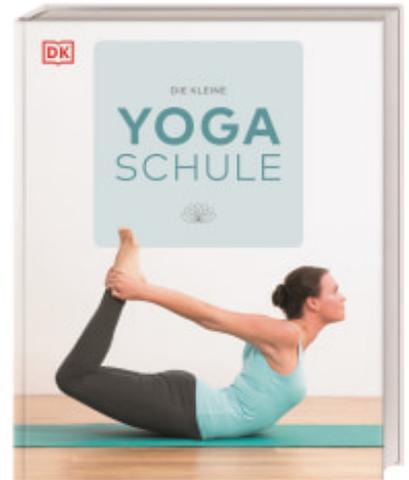
## Die kleine Yoga-Schule

### **Yoga für Anfänger\*innen: Der einfache Weg zu mehr Körperbewusstsein, Gelassenheit und Konzentration**

Ohne komplizierte Einführungen und teure Hilfsmittel bietet „Die kleine Yoga-Schule“ einen direkten Einstieg in die Welt des Yoga für Anfänger\*innen und Interessierte. **47 Yoga-Positionen** richten sich mit **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** und anspruchsvollen Variationen an Einsteiger\*innen ebenso wie Fortgeschrittene. Atemtechniken und Übungen zur Entspannung bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

### **Das Grundlagenbuch für Yoga-Anfänger\*innen**

Yoga hat viele Gesichter. Den einen dient es als effektives Trainingsprogramm, andere finden in der Yogapraxis eine Lebensweise des inneren Gleichgewichts. Ganz egal, welche Haltung Sie zum Yoga führt: Sie finden in diesem Grundlagenbuch von Atemtechniken bis hin zu detaillierten Trainings-Sequenzen verständliche Anleitungen. Das **Yoga-Buch** macht den Start für **Anfänger\*innen** besonders leicht, erklärt die Grundlagen und führt in drei aufeinander aufbauenden Kapiteln durch die wichtigsten Yoga-Haltungen.



- **Gelassenheit lernen und das Körperbewusstsein trainieren:** Aller Anfang muss nicht schwer sein. Yoga-Anfänger\*innen können bereits nach einem kurzen Überblick mit dem Training starten.
- **Zahlreiche Bilder und wichtige Tipps erleichtern den Einstieg:** Techniken und Prinzipien der Yogapraxis werden anschaulich dargestellt. Das erste Kapitel führt durch Grundtechniken zum Aufwärmen und Entspannen und erklärt einfache Asanas wie Berghaltung und Dreieck.
- **Die Praxis vertiefen:** Im zweiten und dritten Kapitel vertiefen Yoga-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ihr Wissen, lernen anspruchsvollere Yoga-Stellungen und erhalten wichtige Tipps zu möglichen Haltungsfehlern und Trainings-Abfolgen.
- **Yoga für jeden Tag:** Praktische Vorschläge erleichtern es, die Yogapraxis in den Alltag zu integrieren und mit Hilfe von Atemtechniken und Entspannung Achtsamkeit und Konzentration zu steigern.

**Yoga für Anfänger\*innen ganz einfach erklärt. Mit einfachen Anleitungen den Körper trainieren und Gelassenheit lernen.**

### **Die kleine Yoga-Schule**

ISBN 978-3-8310-4332-3  
192 Seiten, 178 x 223 mm  
Über 450 Fotos und Illustrationen  
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)