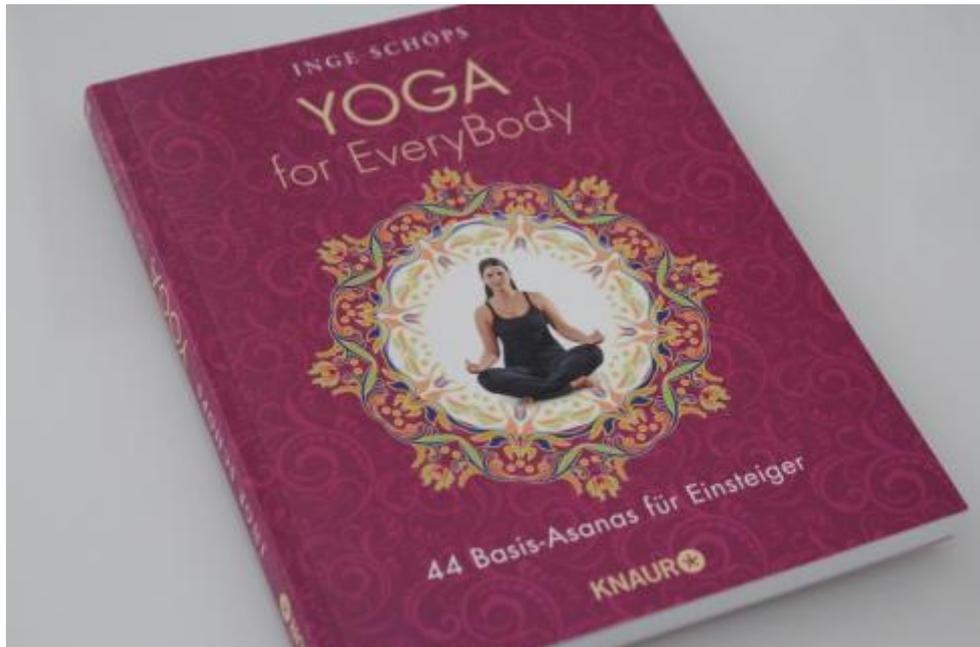
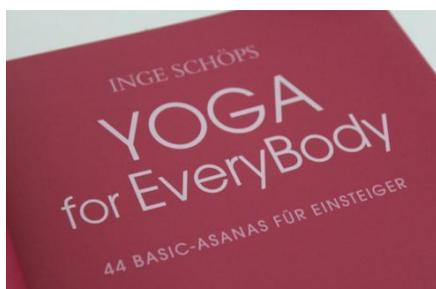


Yoga for EveryBody + Verlosung

Yoga for EveryBody** ist das neueste Buch* von Yogalehrerin Inge Schöps, die sich in diesem komplett den Einsteigern zuwendet.

Ich möchte vorweg schicken – und auch im Buch selbst wird genau das angesprochen – dass es sich immer lohnt, Yoga von Angesicht zu Angesicht mit einem guten Yogalehrer zu erlernen und zu üben, ABER wer das Gefühl hat, dass dieser Schritt derzeit noch zu groß, noch zu unüberwindbar ist, dem kann dieses Buch sehr gut helfen, einen Einblick und ersten Einstieg ins Yoga zu finden und im besten Fall dann parallel oder nach der Lektüre v.a. anspruchsvollere Übungen wie Schulterstand, Pflug, Fisch oder Krähe oder Atemübungen wie die Wechselatmung unter direkter Anleitung zu üben, auch um etwaige Rückfragen zu klären und die jeweilige Übung individuell bestmöglich auszuführen bzw. es nicht falsch einzuüben. Hat man einmal die Grundprinzipien erlernt, übt es sich zuhause und mit dem Buch gleich viel leichter, soll heißen, man muss nicht zwingend immer in einen Unterricht gehen, aber es hilft gerade zu Beginn, um mögliche Unsicherheiten bei der Praxis zu überwinden.



Was sofort angenehm auffällt, ist der lockere und herzliche Schreibstil der Autorin. Sie formuliert klar und unkompliziert, auch bei der Beschreibung der Asanas. Hier ein kleiner Einblick ins gut strukturierte Inhaltsverzeichnis:



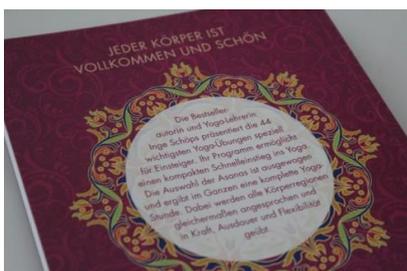
Ein großes Lob auch für das schöne Layout und die gute Darstellung und Beschreibung der Bilder. Diese richten sich in ihrer Ausführung wirklich an Einstieger, d.h. es gibt keine Positionen, in denen eine übermäßige Dehnfähigkeit oder Stärke präsentiert wird, sondern es werden sämtliche Positionen in der Anfänger Variante ausgeführt und mit kleinem Bild daneben auf die potentielle nächstmögliche Steigerung verwiesen.

Die Reihenfolge der Übungen kann im Yoga ja je nach Stil sehr unterschiedlich sein (so wäre sie zB im klassischen Hatha Yoga eine ganz andere als die hier vorgestellte), aber in diesem Programm (bestehend aus 44 Basis Asanas) geht es weniger um Tradition, sondern in erster Linie darum, Anfänger abzuholen und ihnen die verschiedenen Seiten und Übungen des Yoga aufzuzeigen und zwar ganz undogmatisch, damit sie spüren, dass Yoga nicht nur etwas für die Flexibilität tut, sondern auch das Gleichgewicht und die Kraftfähigkeit fördern kann und sie sich danach nicht nur körperlich, sondern auch geistig besser fühlen. Und ich halte diesen Ansatz hier definitiv für richtig.

Nach den Asanas werden auch erste Atemübungen vorgestellt, was sehr zu begrüßen ist, auch wenn es vielleicht gerade zu Beginn nicht einfach ist, ohne direkten Ansprechpartner mit diesen zu beginnen. Wer keinen Zugang zu einem Yogalehrer hat, dem können hierbei vielleicht auch Videos und Dvds beim Erlernen der Atemübungen eine Hilfe sein, denn aus Erfahrung weiß ich, dass hier oft Unsicherheiten bestehen, ob man die schriftlichen Ausführungen auch tatsächlich richtig umsetzt v.a. wenn man noch nie bewusst mit seinem Atem gearbeitet hat.



Am Ende wird übrigens von der Autorin darauf hingewiesen, dass man sich ruhig durch verschiedene Yogastile durchprobieren soll, damit man die für sich angenehmsten und interessantesten finden kann. Ich kann hier nur beipflichten. Ich praktiziere selbst unterschiedliche Stile, oft phasenweise den einen viel mehr als den anderen, um dann wieder zu wechseln, so wie es sich gerade für mich stimmig anfühlt und je nachdem, was ich gefühlsmäßig gerade am meisten brauche. Hier bietet Yoga wirklich eine tolle Bandbreite, die es sich zu entdecken lohnt.



Fazit: Ein gelungenes Einsteiger Buch für Anfänger, die sich Yoga nähern und es selbst einmal ausprobieren möchten. Auch gut geeignet für alle, die schon ein bisschen Yogaerfahrung haben und mit diesem ersten Grundwissen gerne daheim praktizieren würden. Ein schön aufgemachtes, modernes Buch mit gut verständlichen Anleitungen und liebevoller Schreibweise.

Und jetzt die gute Nachricht für euch: Ihr könnt ein Exemplar gewinnen! Wir verlosen gemeinsam mit dem KNAUR Verlag* ein Mal Yoga for Everybody** Falls ihr also schon immer mal mit Yoga anfangen wolltet oder das bereits getan habt, aber euch nicht sicher seid, wie ihr zuhause am besten üben sollt, dann spielt mit und versucht euer Glück

So könnt ihr an der Verlosung teilnehmen:

Schreibt uns bis Freitag, 10. Feber 2017, 24 Uhr eine Email mit eurem Namen und eurer Adresse an office@gesundheitsconsulting.at

Weitere Teilnahmebedingungen:

Teilnahmemindestalter: 18 Jahre. Falls du noch nicht 18 Jahre alt bist, brauchst du das Einverständnis deiner Eltern, um mitzumachen.

Wohnsitz in Österreich oder Deutschland.

Der Gewinner wird nach dem Zufallsprinzip via random.org ermittelt.

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Die Verlosung endet am 10. Feber 2017, der Gewinner wird per Mail von mir verständigt.

Wir drücken euch die Daumen!