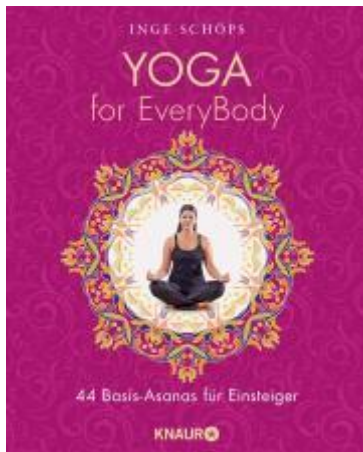


Lesen und Hören (Blog), 17. Januar 2017

„Yoga for EveryBody: 44 Basic-Asanas für Einsteiger“ von Inge Schöps

Januar 17, 2017 Bücher, die man lesen sollte

Inge Schöps ist zertifizierte Yoga-Lehrerin, Buchautorin und Mental Coach aus Köln. Sie gründete die Yoga-Community „Yoga-On“ und bietet heute Yoga in Verbindung mit Coachings, Workshops und Retreats an. Ihr neues Buch „Yoga for EveryBody“ erschien am 10. Januar 2017 bei Knauer Menssana als Taschenbuch.



Die Bestsellerautorin und gefragte Yoga-Lehrerin Inge Schöps präsentiert im ersten Teil der neuen Reihe Yoga for EveryBody die 44 wichtigsten Asanas speziell für Einsteiger. Ihr Programm ermöglicht einen kompakten Schnelleinstieg ins Yoga. Die Auswahl der Asanas ist ausgewogen und ergibt im Ganzen eine komplette Yoga-Stunde. Dabei werden alle Körperregionen gleichermaßen angesprochen und in Kraft, Ausdauer und Flexibilität geübt.

Das Sachbuch ist in zwei große Kapitel sowie eine Einführung in Yoga for EveryBody unterteilt: der Praxisteil erklärt die unterschiedlichen Yoga-Übungen im Exkurs werden Atemübungen sowie Meditationen vorgestellt

Jedes Kapitel enthält viele Farbfotos, mit denen auch Einsteiger die Übungen nachvollziehen und nachmachen können. Es werden zu jeder Yoga-Übung Varianten angeboten, bei denen jeder entscheiden kann, welche Variante einem am besten liegt.

Einsteiger sollten am besten einen Yoga-Kurs belegen und diesen mit dem, sehr informativen und leicht verständlich geschriebenen, Sachbuch ergänzen. So können sich keine Haltungsfehler manifestieren und man hat zu Hause die Möglichkeit, mit Hilfe des Buches die Übungen zu verinnerlichen.

„Yoga for EveryBody“ von Inge Schöps, erschienen am 10. Januar 2017 bei Knauer Menssana, Taschenbuch, 144 Seiten, 9,99 Euro, ISBN 978-3426877524

Bildnachweis: copyright Knauer Menssana

Herzlichen Dank an Knauer Menssana für die Bereitstellung des Rezensionsexemplars.

<https://vonmainbergsbuechertipps.wordpress.com/2017/01/17/yoga-for-everybody-44-basic-asanas-fuer-einsteiger-von-inge-schoeps/>