

Yvonne Döring-Januschke (amazon), 22. Januar 2017

★★★★★ Der perfekte Einstieg ins Yoga, ansprechend und gut beschrieben!, 22 Jan 2017

By RJ + YDJ

This review is from: Yoga for Everybody: 44 Basic-Asanas für Einsteiger (Taschenbuch)

Das Buch „Yoga for Everybody“ von Inga Schoeps, erschienen im Knauer Verlag vermittelt gut verständlich beschrieben ein kompaktes Basiswissen zum Thema Yoga. Es richtet sich dabei an Yoga-Einsteiger für einen kompakten schnell Einstieg ins Yoga.

Das Buch bietet neben den wichtigsten Grundpositionen (Asanas) komplette, ausgewogene Yogastunden.

Dabei wird der ganze Körper gleichermaßen angesprochen und in Kraft, Ausdauer und Flexibilität geübt.

Es gibt kaum einen anderen umfangreichen und ganzheitlichen Ansatz, der einen auf allen Ebenen erreicht und körperlich, mental und emotional so fett und gesund hält wie Yoga.

Man fühlt sich kraftvoller, ausdauernder und flexibler. Yoga löst Verspannungen, lindert Beschwerden der Körper wird insgesamt geschmeidiger. Mit Yoga wird man den natürlichen Alterung es entgegen. Man ist stressresistenter und fühlt sich ruhiger, entspannter und ausgeglichener. Das macht einen konzentrierter und frustrierter.

Man ist mutiger und selbstbewusster und erkennt eigene Bedürfnisse und Wünsche besser. Man lernt sich selbst und andere besser kennen, akzeptieren und lieben. Mit Yoga ist man im Einklang mit dem Körper, den Gedanken-und Gefühlen.

Mit der Yoga-Praxis beschreitet man einen Weg in das Innerste. Yoga schenkt nicht nur Geschmeidigkeit ein Körpergefühl und einen kraftvollen Körper, sondern für einen sich selbst innere Freiheit und inneres Glück unabhängig davon was im Außen tobt.

Durch Yoga erreicht man Zufriedenheit und frei zu sein.

Das lässt einen den Alltag leichter bewältigen unmöglich sogar das ganze Leben bewusst gestalten.

Im Buch findet man die gängigsten wichtigsten 44 Grundpositionen zu einer schönen abgerundeten Übungssequenz kombiniert.

Ein wichtiges Element von Yoga ist der Atem hiermit nehmen wir Prana - Lebensenergie auf!

Der Atem ist die Verbindung von Körper und Seele.

Die richtige Atmung ist nicht nur während der Astana Bedeutung, auch die Pranayamas, die Atemübungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Darum ist Ihnen im Buch ein eigenes Kapitel gewidmet.

Die schöne Aufmachung des Buches ist sehr ansprechend und hochwertig. Sehr gut bebildert, authentisch und sympathisch beschreibt Inge Schoeps einen einfachen Einstieg ins Yoga. Sehr empfehlenswert!