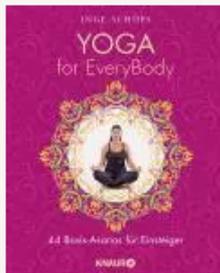


# Yoga for Everybody

Veröffentlicht am 25. Oktober 2017 von barmandola



Inge Schöps

## Yoga for Everybody

44 Basis- Asanas für Einsteiger

Yoga für jedermann und jeden Körper: in diesem Buch lernen Yoganeulinge 44 Basis- Asanas, die sowohl detailliert beschrieben als auch mit Fotos dokumentiert werden!

Heutzutage ist Yoga in aller Munde und immer „exotischere“ Varianten werden in Kursform angeboten. Doch die Grundpositionen sind die Basis für alle Arten des Yoga. Und Yoga ist nicht nur die Ausführung der Asanas, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung. Deshalb berücksichtigt die Autorin auch die verschiedenen Körper und Beweglichkeiten: das Wichtigste ist es, sich während der Übungen wohl zu fühlen und seinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

So können die Yoginis nach ihrem eigenen Wohlfühllevel die Übungen in leichter oder fortgeschrittener Form absolvieren. In handliche Kapitel unterteilt lernen wir unter dem Titel „Solid as a rock“ Übungen, die Beine und Gleichgewicht stärken, unter „Twist & Shout“ lösen wir Verspannungen in der Wirbelsäule und mit „Go with the Flow“ machen wir den Sonnengruß.

Dieses schöne handliche Büchlein ersetzt zwar nicht den Yogalehrer, gibt uns aber eine gute Hilfestellung zum Üben daheim und zeigt uns, wie gut uns das Fokussieren auf das Hier und Jetzt mithilfe der Yogapraxis tun kann!

Über die Autorin:

Inge Schöps ist zertifizierte Yoga-Lehrerin, Buchautorin und Mental Coach aus Köln. Davor war sie in mehreren international ausgerichteten Verlagshäusern in Führungspositionen tätig.

Details zum Buch:

Originalausgabe Januar 2017

**Knaur Verlag**

ISBN 978-3-426-87752-4

Bettina Armandola

<https://bookreviews.at/2017/10/25/yoga-for-everybody/>