

glaubeaktuell.net, 16. Januar 2017

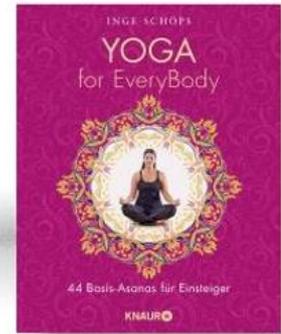
Wohlbefinden

44 BASIC-ASANAS FÜR EINSTEIGER

Yoga for Everybody

Foto: Knaur

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.



INGE SCHÖPS



Foto: Daniel Schöps

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 "Yoga: Das große Praxisbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene" wurde zum Bestseller und in mehrere Sprachen übersetzt. Bevor sie zum Yoga kam, war die studierte Übersetzerin und MBA-Absolventin in diversen Führungspositionen für international ausgerichtete Verlagshäuser tätig.

<http://www.yoga-on.com/>

Inge Schöps

Yoga for Everybody

Taschenbuch,

Knauer MensSana TB

10.01.2017, 144 S.

ISBN: 978-3-426-87752-4

Diese Ausgabe ist lieferbar € 9,99

<https://www.glaubeaktuell.net/journal/wohlfinden/>