



**Ann Swanson**

## **Yoga verstehen - Die Anatomie der Yoga-Haltungen**

**Detaillierte Illustrationen verdeutlichen anatomische Einzelheiten und die Wirkung von über 30 Asanas auf Körper und Geist**

### **Die Anatomie des Yoga verstehen.**

Welche Sehnen werden bei welcher Yoga-Haltung gedehnt? Wie ist die perfekte Fußhaltung bei einer bestimmten Asana? Dieses **einzigartig illustrierte** Yoga-Buch zeigt Ihnen über 30 Asanas in **detaillierten Grafiken** und **aus verschiedenen Perspektiven**. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen verdeutlicht es, wie sich die Haltungen positiv auf Muskeln, Knochen, Gelenke und Bänder auswirken. So gelingt es Ihnen, Ihre **Yoga-Praxis zu vertiefen** und Ihren **Körper zu verstehen!**



### **Dieses Yoga-Buch geht unter die Haut!**

- **Anatomischer Rundumblick auf Yoga:** Dieses Yoga-Buch berücksichtigt unterschiedliche Richtungen des Yoga und betrachtet die Asanas aus einer völlig neuen Perspektive.
- **Yoga-Übungen mit allen anatomischen und physiologischen Details:** Detaillierte Illustrationen zeigen, wie über 30 Asanas auf Körper und Geist wirken und verdeutlichen alle anatomischen Einzelheiten aus jedem Blickwinkel.
- **Wissenschaftlich fundiert und verständlich:** In einer umfassenden Einleitung erhalten Sie wichtige Informationen über die menschliche Anatomie: Knochen, Muskeln, Nerven, Stoffwechsel, Blutkreislauf, Atmung, lymphatisches System und Verdauung.
- **Praktischer Frage-Antwort-Teil:** Wie man Rückenschmerzen lindert und Stress wegtrainiert? Im Yoga-Buch finden Sie Antworten auf all Ihre Fragen rund um das Thema Yoga und dessen körperliche und mentale Wirkung.

**Wie und warum wirkt Yoga? Diese Yoga-Buch zeigt es Ihnen in eindrucksvollen Bildern. Nutzen Sie die positive Kraft der Übungen für Ihre individuellen Bedürfnisse!**

**Ann Swanson**

## **Yoga verstehen - Die Anatomie der Yoga-Haltungen**

**Detaillierte Illustrationen verdeutlichen anatomische Einzelheiten und die Wirkung von über 30 Asanas auf Körper und Geist**

ISBN 978-3-8310-3798-8  
216 Seiten, 206 x 241 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)