



## Die kleine Yoga-Schule

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Harmonie. Das unterscheidet es von anderen körperlichen Aktivitäten und begründet seine Einzigartigkeit. Yoga schenkt uns einen beweglichen Körper und einen gelassenen, konzentrierten Geist, der sein ganzes Potenzial zu nutzen vermag.

Nach einer kurzen Einführung in die Prinzipien und den Nutzen von Yoga, sowie der richtigen Ausrüstung, werden im ersten Kapitel die wichtigsten Grundtechniken zum Aufwärmen und Entspannungstechniken, sowie die grundlegenden Yoga-Haltungen anschaulich und detailliert in Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklärt. Wie wäre es denn für den Start mit der Berghaltung oder dem Herabschauenden Hund? Aufbauend auf dem Erlernten, werden im zweiten Kapitel das Wissen und die Techniken vertieft, um die eigenen Trainingspraxis zu verbessern. Der Fokus liegt auf der korrekten Haltung und Ausführung der Übungen. In Kapitel 3 wird schließlich das Eingübte und Erlernte gefestigt und verfeinert, um das eigene Körperbewusstsein zu vertiefen und die Yogapraxis zu verbessern.



Viele Tipps helfen, Haltungsfehler zu vermeiden und die Übung an das eigene Leistungsniveau anzupassen. Am Ende jedes Kapitels werden außerdem Beispiele für Trainings-Abfolgen mit unterschiedlicher Dauer (15, 30 oder 45 Minuten) und verschiedenen Zielen, z.B. Drehungen oder Rückenübungen, vorgestellt, die sich problemlos in den eigenen Tagesablauf integrieren lassen und ein ausgewogenes Training garantieren. Die LeserInnen erhalten zudem wertvolle Ratschläge, um den eigenen Trainingsfortschritt zu reflektieren und sich weiter zu verbessern. Die kleine Yoga-Schule bietet wirklich Alles, was man als EinsteigerIn für ein erfolgreiches Yoga-Training wissen muss.

### Die kleine Yoga-Schule

ISBN 978-3-8310-4332-3  
192 Seiten, 178 x 223 mm  
Über 450 Fotos und Illustrationen  
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**