

## Kurzbeschreibung:

Viele praktizieren Yoga, um ihren Körper in Form zu bringen, die Muskeln zu stärken und zu dehnen oder etwas für ihren geplagten Rücken zu tun.

Eines der wichtigsten Anliegen des traditionellen Yogas - und vieler Menschen im Westen - ist jedoch eine tiefe Entspannung, die dabei hilft, zu innerer Ruhe und seinem eigenen Wesenskern jenseits des stressigen Alltags zu finden. Das neue Buch der bekannten Yogalehrerin Anna Trökes konzentriert sich ganz auf diesen Entspannungsaspekt des Yoga. Sie erklärt, wie die verschiedenen Entspannungsmethoden des Yoga dazu beitragen können, dass wir nicht nur während des Übens, sondern auch im Alltag gelassener und ausgeglichener werden. Einem Kapitel über Asanas und Bewegungsabläufe, die vor allem bei der körperlichen Entspannung ansetzen, folgt ein Kapitel über Atem-, Meditations- und Konzentrationsübungen, die helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen und zu entspannen. Übungsprogramme für bestimmte Bedürfnisse runden das Buch ab. Auf der CD führt einen die beruhigende Stimme der Autorin durch verschiedene Atem-, Meditations- und Tiefenentspannungsübungen, die allein oft schwer zu meistern sind. Also: lesen, anhören, mitmachen ... und entspannen!