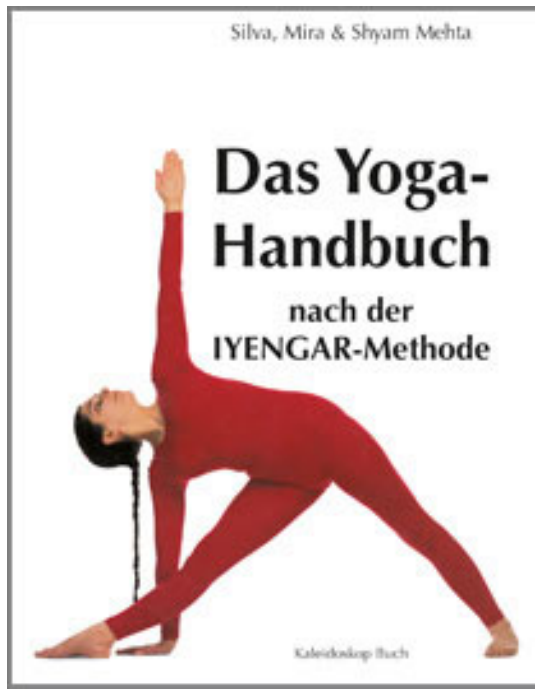


TITELINFORMATION



Silva Mehta, Mira Mehta, Shyam Mehta

Das Yoga-Handbuch nach der Iyengar-Methode

192 Seiten, ca. 350 Abbildungen, Format 21,3 x 27,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-88472-880-2

€ [D] 14,95

€ [A] 15,40*

sFr 21,90

Die Iyengar-Methode – eine gelungene Verbindung von östlichem Gedankengut und westlichem Verständnis.

Yoga wird schon seit langem als effektive Methode angesehen, Krankheiten vorzubeugen und zu bekämpfen, Stresssituationen zu bewältigen und innere Ausgeglichenheit zu erreichen. Auf körperlicher Ebene befreit Yoga von zahllosen Beschwerden. In psychologischer Hinsicht schärft Yoga den Geist und fördert die Konzentration. Und wirklich jeder, unabhängig von Alter, Gesundheit, Lebensumständen oder Religion kann Yoga praktizieren. Dieses Handbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene hilft Ihnen dabei.