



Presseinformation

Anna Trökes

Yoga ab 40

Reihe: **GU Ratgeber Fitness**

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos und -illustrationen.

Format: 16 x 21,5 cm. Softcover.

12,90 € (D)/ 13,30 € (A)/ 23,50 sFr

ISBN 3-7742-6273-X

Yoga als Jungbrunnen

Ab dem 40. Lebensjahr verändert sich der weibliche Körper spürbar: Fett wird leichter eingelagert. Bindegewebe und Knochen werden schwächer, Fältchen bilden sich und Muskeln schwinden. Die wenigsten Frauen wünschen sich „falsche“ Jugendlichkeit durch operative Kosmetik. Und Cremes und Anti-Aging-Mittel richten auch selten etwas aus. Yoga hingegen ist eine ganzheitliche Anti-Aging-Methode mit langer Tradition, die auf natürliche Weise jung hält. Anna Trökes, erfolgreiche GU-Autorin und eine der profiliertesten Yoga-Lehrerinnen und -ausbilderinnen im deutschsprachigen Raum, hat verschiedene Übungsprogramme für den GU Ratgeber **Yoga ab 40** entwickelt. Dieses Buch ist voller praktischer Infos und Anleitungen sowie motivierender Gedanken und sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Schon 15 Minuten täglich üben hilft. Die Yoga-Asanas und -Bewegungsabläufe haben sich seit Jahrhunderten bewährt. Sie geben Körper und Geist Schwung, Stärke und Stabilität. Ob Hund, Schulterstand, Krokodil, Tisch oder Adler: Die Übungen dieses Ratgebers kurbeln die Verdauung an, lassen Fettpölsterchen schmelzen, straffen die Haut oder verbessern die Haltung. Sie wirken sogar gezielt auf das Hormonsystem, lindern Wechseljahrsbeschwerden, stärken die Knochen (Osteoporose!) und kräftigen den Beckenboden. Wie immer beim Yoga gilt das Motto: kleine Schritte machen, nicht übertreiben, aber dafür regelmäßig und intensiv üben. Ganz wichtig: Leistungsdruck vermeiden. Dann profitieren nicht nur Körper und Kondition von der sanften Kraft, die sich während der Yoga-Übungen entfaltet, auch Atmung und Geist werden belebt und harmonisiert.

Anna Trökes ist eine der renommiertesten Yoga-Lehrerinnen im deutschsprachigen Raum. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren, hat eine eigene Yoga-Schule und lehrt innerhalb der Yoga-Lehrer-Ausbildung des Berufsverbandes Deutscher Yoga-Lehrer (BDY), der Schweizer Yoga-Gesellschaft (SYG) und des Berufsverbandes Österreicherischer Yoga-Lehrer (BÖY). Anna Trökes ist ausgebildete Heilpraktikerin und Rückenschulleiterin und integriert dieses Wissen in ihren Unterricht.