

Kurzbeschreibung:

Geist und Seele etwas Gutes zu tun, sie zu schulen und zu unterstützen, war den Yogis neben dem Körpertraining schon immer ein wesentliches Anliegen.

Die renommierte Yogalehrerin und -Autorin Anna Trökes zeigt, wie Yoga dabei hilft, sich selbst besser zu verstehen und psychische Probleme zu bewältigen. Denn jede Yoga-Übung hat nicht nur eine äußere Form, sondern einen inneren Gehalt: Wer zum Beispiel bewusst die Haltung des Berges einnimmt, wird dabei auch psychisch stabiler und ruhiger. Das Buch enthält Bewegungsabläufe und Asanas, die innere Kraft verleihen, das Selbstvertrauen stärken, den Geist beruhigen oder beleben. Spezielle Konzentrationsübungen und Meditationen führen zu den Quellen der ureigensten Kraft. Ein besonderes Highlight sind außerdem die mit harmonisierender Musik unterlegten, angeleiteten Übungen auf der CD.