



Zora Gienger

Gesund werden mit Yoga

Einfache Übungen zur Aktivierung
der Selbstheilungskräfte

humboldt – Medizin & Gesundheit
2009. 160 Seiten, 75 Farbfotos
14,5 x 21,5 cm, Broschur
ISBN 978-3-86910-302-0
€ 14,90

Das spricht für dieses Buch!

- Einfache Übungen, auch für Yoga-Anfänger und Untrainierte
- Alle Übungen mit Farbfotos
- Therapeutisches Yoga für die Herausforderungen des Alltags

Yoga tut gut. Yoga entspannt, kräftigt und fördert die Beweglichkeit. Yoga kann auch bei vielen gesundheitlichen Problemen helfen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen.

Therapeutisches Yoga benutzt Elemente aus verschiedenen Yoga-Stilen, um eine größtmögliche Effizienz in der Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Menschen zu erreichen.

Dieser Ratgeber eignet sich besonders für Yogaanfänger und Untrainierte. Alle Übungen sind leicht auszuführen und jederzeit anwendbar. Farbige Bilder beschreiben anschaulich jede einzelne Übung.

Aus dem Inhalt

- Jeder kann Yoga!
- Wirkungsbereiche des Yoga
- Chakren und ihre Bedeutung
- Yoga-Übungen für Gesundheit und Lebensfreude
- Yoga im Alltag

Die Autorin

Zora Gienger ist Yoga- und Reikilehrerin. In ihrem Studio bietet sie unterschiedliche Yoga-Kurse an. Ihr Schwerpunkt liegt u. a. auf der Betreuung von Kinderwunschpatienten und von Frauen nach Krebserkrankungen.

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de
Mehr Informationen unter www.humboldt.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de
Vielen Dank!**