Rezensionen von Buchtips.net

Christiane Wolff: Mein Yoga Jahr: Kraftvoll, ausgeglichen und entspannt im Rhythmus der Natur

Buchinfos

Verlag:	Trias Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Yoga
ISBN-13:	978-3-8304-3673-7 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	9,26 Euro (Stand: 21. August 2025)

Wer wünscht sich nicht das Jahr über voller Kraft, Energie, Geschmeidigkeit und Gelassenheit zu sein? Genau an diesem Punkt setzt Christiane Wolff ein, sie unterstützt LeserInnen im Rhythmus der Jahreszeiten gezielt Yoga zu üben!
Inhaltlich teilt die Autorin ihr Buch in fünf Kapitel ein. Im ersten Kapitel geht sie u.a. auf die Bereiche Atem und Rhythmus. In den Kapiteln zwei bis fünf wandert sie dann langsam durch das gesamte Jahr - Frühling, Sommer, Herbst und Winter, LeserInnen können je nach Jahreszeit ein an körperlichen Symptomen und Stimmungslagen orientiertes Yogaprogramm auswählen. Es umfasst jeweils fünf Übungsflows aus dem Tri-Yoga®. Im Einklang mit dem Atem werden einzelne Asanas und Mudras zu Flows verbunden.
Im vorliegenden Buch unterstützt Christiane Wolff LeserInnen auf dem Weg durch das individuelle Yoga Jahr. Mit den vorgestellten Yogaübungen gelingt es wieder leichter die Mitte zu finden und den Körper mit Kraft und Energie neu zu versorgen.

Ein Yoga-Programm für Körper, Geist und Seele. Empfehlenswert für alle, die im Rhythmus der Natur Yoga üben möchten! Empfehlenswert für Anfänger sowie Fortgeschrittene.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[05. Oktober 2011]