Rezensionen von Buchtips.net

Jutta Pinter-Neise: Yoga-Energie ein Leben lang

Buchinfos

Verlag:	Verlag Via Nova (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Yoga
ISBN-13:	978-3-86616-098-9 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	24,90 Euro (Stand: 30. April 2025)

Der Yoga der Energie ist ein Hatha-Yoga, der sich durch seine pädagogische Herangehensweise auszeichnet, er kümmert sich um die geistige Entfaltung des Menschen und berücksichtig auch die Bedürfnisse des modernen Lebensstils.
Jutta Pinter-Neise legt den Schwerpunkt ihres Buches "Yoga Energie ein Leben lang" auf die Vereinigung zwischen Körper, Geist und Seele. Der Autorin geht es darum, zu berühren, damit Veränderung geschehen kann. Mit ihrer 35jähriger Yoga Erfahrung begleitet sie LeserInnen auf dem Weg zu einer besseren Achtsamkeit, auf dem Weg zu sich selbst. Je tiefer der Übende gewillt ist, sich einzulassen, je tiefer wird er berührt werden.
Die Autorin teilt die Inhalte ihres Buches "Yoga Energie ein Leben lang" in den theoretischen und praktischen Teil. (I) Im ersten Teil stehen theoretische Inputs wie Tradition des Yoga, der Hatha-Yoga, die Chakren, das Konzept des Bandhas und vieles mehr, im Vordergrund. (II) Den zweiten Teil gliedert die Autorin, neben Informationen zu den Hilfsmitteln, Atemübungen, etc., in insgesamt vier Bereiche bzw. Zyklen ein. Im ersten Zyklus geht es um die Verbesserung der Körperwahrnehmung, im zweiten Zyklus steht die Bewegung der Wirbelsäule im Vordergrund. Im dritten Zyklus fokussiert die Autorin auf den Sonnengruß und im vierten Zyklus steht der Atem im Mittelpunkt. Die vier Übungszyklen sind so aufeinander abgestimmt, dass jede Übungssequenz ein in sich geschlossenen Einheit ergibt, die jeweils mit einer Meditation abschließt.
Zu diesen Buch ist eine Übungs-DVD (Länge 180 Min.) erhältlich, auf der der Übende die oben beschriebenen vier Zyklen sowie Meditationen des Hatha Yoga findet.
Übungs DVDYoga-Energie ein Leben lang

Das vorliegende Buch sowie die dazu gehörige DVD sind für alle, die bereits Yoga lieben bzw. auch alle Einsteiger, die Yoga kennen lernen möchten, sehr empfehlenswert!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[28. März 2011]