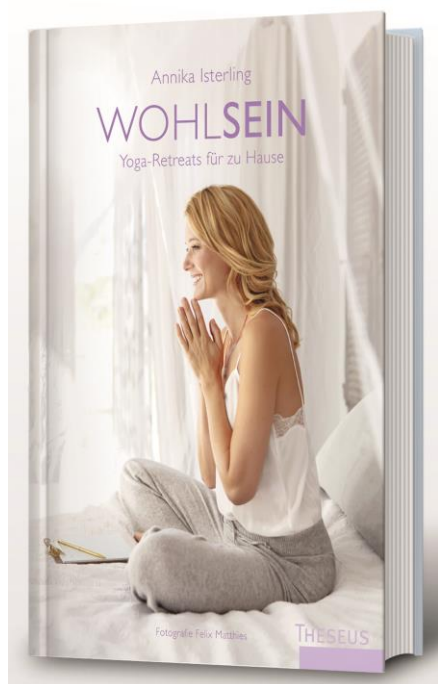


ANNIKA ISTERLING

Wohlsein

Yoga-Retreats für zu Hause

- ❖ **Kleine Auszeiten mit großer Wirkung**
- ❖ **Alles für die Gestaltung deines ganz persönlichen Retreats**
- ❖ **Von der bekannten Autorin einfühlsam zusammengestellt**
- ❖ **Entschleunigung und bewusstes Loslassen kultivieren**
- ❖ **Glücklichsein, Verbundenheit und Vertrauen stärken**



Annika Isterling
Wohlsein
 Yoga-Retreats für zu Hause
 216 Seiten, 29,95€
 Erscheinungstermin: April 2019
 ISBN: 978-3-95883-315-9

DEINE AUSZEITEN FÜR INNERE KRAFT UND NEUE SICHTWEISEN

Dieses Buch bietet dir, wonach sich so viele sehnen: Yoga-Retreats, die jederzeit dazu einladen, ohne Kostenaufwand und in den eigenen vier Wänden Momente der Ruhe zu finden. Denn hier erwarten dich deine ganz persönlichen Retreat-Wochenenden, die Annika Isterling liebevoll konzipiert hat und mit viel Einfühlungsvermögen und Inspiration nahebringt. Die erfahrene Yogini steht selbst mitten im Leben und weiß, dass es oft eine Herausforderung ist, sich neben Beruf und Familie Auszeiten zu nehmen und seine innere Mitte zu finden. Deshalb hat sie mit den fünf Yoga-Retreats, die sie bereitstellt, genau die Bedürfnisse in den Mittelpunkt gerückt, die für ein tiefes Gefühl des Wohlseins am bedeutsamsten sind: Entschleunigung, Loslassen, Glücklichsein, Verbundenheit und Vertrauen sind die Themen, die du mit den sorgfältig aufgebauten Retreat-Programmen stärken kannst.

Dafür erhältst du jeweils eine Vielfalt an Tools, zu denen speziell ausgewählte Asanas, aber auch Atemübungen, Meditationen, Mudras und Reflexionen gehören. Annika Isterling nimmt dich mit praktischen Anleitungen sanft an die Hand. Darüber hinaus gibt sie Anregungen, wie du dein Retreat mit Mantras, Achtsamkeitsübungen, Aromaölen und vielem mehr bereichern kannst. Dabei lässt sie dir aber auch stets genügend Freiraum, deine Auszeit so individuell zu gestalten, dass sie dir ganz genau entspricht und sich für dich vollkommen stimmig anfühlt. Das Herzensanliegen der Autorin ist, dir kleine Oasen inmitten des Alltags zu schenken, die dir nachhaltig zu mehr innerer Kraft und Ruhe verhelfen und neue Sichtweisen eröffnen. So kannst du in der Ganzheit deines Seins erfrischt in den Alltag zurückkehren - mit neuem Wohlsein, das bleibend in dir verankert ist.



ÜBER DIE AUTORIN

ANNIKA ISTERLING war 10 Jahre lang Model, u.a. in New York und Paris, und gründete 2005 mit Yo2-Yogastudio das erste Anusara-Yogastudio in Norddeutschland. Zurzeit schreibt sie für verschiedene Blogs und Zeitschriften (Happinez, Healthy Living, Fit for Fun), unterrichtet Yogakurse in diversen Studios, ist Personal Trainer im Einzelunterricht und bietet Yoga-Retreats an. Als Mutter zweier Kinder weiß sie genau, wie selten und wichtig Auszeiten und Momente der Ruhe sind.