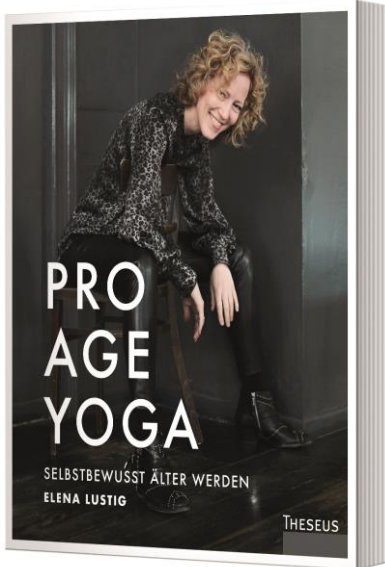


ELENA LUSTIG

Pro Age Yoga**Selbstbewusst älter werden**

- ❖ Motivation pur, die Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte anzunehmen und sich in Achtsamkeit zu üben
- ❖ Eine spannende Mischung: Ansätze des systemischen Coachings, Weisheiten aus Buddhismus und Yoga sowie wissenschaftliche Erkenntnisse werden verbunden
- ❖ Abhandlungen über Körper und Geist wechseln sich ab mit Denkanstößen, Fotos und Zitaten - diese Mischung bietet Kurzweil



Elena Lustig
Pro Age Yoga
 22 Seiten, 24,00 €
 Erscheinungstermin: 09.2019
 ISBN: 978-3-95883-325-8

EIN WERTVOLLER BEGLEITER

Selbstbewusst und authentisch älter und weiser zu werden, dazu lädt Elena Lustig mit Pro Age Yoga ein. Anhand verschiedener Themen unseres westlichen Alltags - in dem auch der Duden, Social Media und Botox mitspielen - verknüpft sie gekonnt die körperlichen und geistigen Aspekte des Alterns. Kulturell geprägte Schönheitsideale, gesellschaftliche Machtverhältnisse und tradierte Geschlechterrollen werden kritisch hinterfragt; allzu menschliche Schwächen mit einem Augenzwinkern kommentiert. Aus Ansätzen des systemischen Coachings sowie Weisheiten des Buddhismus und des Yoga, werden alternative Sichtweisen und Praktiken angeboten, die unseren Geist erweitern helfen und unsere körperlichen Kräfte mobilisieren. Was es dazu braucht? Mit einer freundlichen Selbstreflexion, einer wohltuenden Yogapraxis und einem achtsamen Lebenswandel kommen wir schon sehr weit. Lässt man sich darüber hinaus von der Vitalität und Lebensfreude anstecken, die Elena Lustig ausstrahlt, kann eigentlich nichts mehr schief gehen.

Obwohl auch Yogasequenzen empfohlen und Meditations- und Atemübungen vorgestellt werden, ist dieses Buch kein Übungsbuch. Es richtet sich an Menschen, die für die fortgeschrittene Lebensphase eine Begleitung suchen und zu einer neuen Haltung sich und ihrem Körper gegenüber finden möchten. Ein echter Mutmacher!

ÜBER DIE AUTORIN**ELENA LUSTIG**

wurde 1969 geboren, unterrichtet seit 2010 Yoga und ist seit 2017 Certified-Anusara®-Teacher. Mit Pro Age Yoga, das sie 2017 gründete, gibt sie das Wissen und die Erfahrungen weiter, die sie in 30 Jahren als Buddhistin, Yogalehrerin und Coach gesammelt hat.

www.eleналustigyoga.com