

BARBRA NOH

Yoga - Mit Kraft und Anmut leben Grundlagen und Übungssequenzen

- ❖ **Erweiterte und überarbeitete Auflage des beliebten Übungsbuchs**
- ❖ **Anleitungen für eine wirkungsvolle und gesunde Asana-Praxis**
- ❖ **Die universellen Ausrichtungsprinzipien verstehen und anwenden**
- ❖ **Lebensnahe Einblicke in die ganzheitlichen Lehren des Yoga**
- ❖ **Inspirationen für die Yogapraxis und für seelische Fülle**



Barbra Noh
Yoga - Mit Kraft und Anmut leben
 Grundlagen und Übungssequenzen
 312 Seiten, 34,00 €
 Erscheinungstermin: September 2019
 ISBN: 978-3-95883-392-0

DAS VOLLE POTENZIAL DER YOGAPRAXIS FÜR EIN LEBEN IN FREUDE UND IN DANKBARKEIT ENTDECKEN

Yoga als Weg zu Stärke und Zuversicht, zu gelebter Weisheit und zu beherztem Handeln im Einklang mit dem tiefsten Selbst zu entdecken - dafür ist dieses praxisorientierte Yogabuch eine wertvolle Hilfe. Im Zentrum stehen die präzise Anleitung und sorgfältige Hinführung zu zum Teil auch fortgeschrittenen Asanas, die auf der Basis feiner Ausrichtungsprinzipien durchgeführt werden und dadurch besonders gute Resultate zeigen. Begleitende, detailgenaue Fotografien zu allen Yogastellungen und die intelligent komponierten Asana-Sequenzen im letzten Teil des Buches ermöglichen einen leichten Zugang zu dieser wohltuenden Art des Übens. Über die Asana-Praxis hinaus liegen der international bekannten Yogalehrerin Barbra Noh auch die weiteren Aspekte des Yoga am Herzen, bei denen es um ein klares Bewusstsein, um die Entwicklung von Gefühlsqualitäten und um fortwährende innere Transformation geht.

Die Autorin erfasst Yoga in seiner wundervollen Ganzheit und vermittelt statt einer nüchtern-theoretischen Abhandlung der philosophischen Hintergründe in diesem angenehm persönlichen Buch viele spürbar durch eigene Erfahrungen genährte Einblicke in die essenziellen Prinzipien der profunden indischen Lehre - authentisch, inspirierend und lebensnah. So ermutigt sie mit diesem Buch nicht nur zu einer verfeinerten und effizienten Yogapraxis auf der Matte, sondern auch zu einer positiven Haltung gegenüber dem Leben in all seinem Facettenreichtum.

Die Neuauflage des erfolgreichen Übungsbuchs von Barbra Noh bezieht aktuellste Erkenntnisse aus ihrer eigenen Praxis mit ein und ist inhaltlich sowie gestalterisch eine Weiterentwicklung, die auch Fans der Erstauflage aufs Neue begeistern wird. Zusätzliches Bildmaterial von Fotograf Christian Krinninger und nochmals präziserte Übungsbeschreibungen bilden ein gelungenes Update.

ÜBER DIE AUTORIN



© Foto: Christian Krinninger

Barbra Noh ist eine der bekanntesten und gefragtesten Yogalehrerinnen im deutschsprachigen Raum und ist als Gastlehrerin in vielen anderen Ländern (u. a. den Niederlanden, Dänemark, Korea, Bali/Indonesien, Australien und Indien) tätig. Außerdem schreibt sie u.a. Fachartikel für die "Yoga Aktuell". Geboren im australischen Melbourne, lebt sie nun in München. Zusätzlich zu ihren hoch geschätzten ausrichtungsfokussierten Teacher Trainings ist sie auch Mitbegründerin eines ganzheitlichen Selbstheilungs-Systems, das Yoga, Ayurveda und Bodywork vereint: ThaiVedic.
 barbranohyoga.com