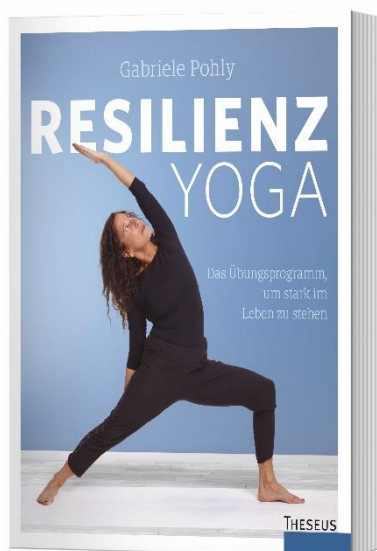


GABRIELE POHLY

Resilienz Yoga

Das Übungsprogramm, um stark im Leben zu stehen

- ❖ Selbstbestimmung, Lebensfreude und eine positive Einstellung kultivieren
- ❖ Strategien und Schlüssel für ein resilientes inneres Gleichgewicht
- ❖ Zahlreiche bebilderte Asana-Sequenzen plus Meditationstipps



Gabriele Pohly
Resilienz Yoga

Das Übungsprogramm um stark im Leben zu stehen

208 Seiten, 24€
ISBN: 978-3-95883-329-6

AUSGEGLICHEN UND OPTIMISTISCH DAS LEBEN GESTALTEN

Resilienz ist heutzutage eine unverzichtbare Fähigkeit, denn fast jeder hat Stress. Einen positiven Umgang mit Stressfaktoren zu finden und selbstbestimmt durch den Alltag zu navigieren, statt zum Spielball seiner Wogen zu werden, kann mithilfe der richtigen Einstellung gelingen - und mit Unterstützung wertvoller Yogaübungen sowie einer Meditationspraxis. Die erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin Gabriele Pohly begleitet Menschen seit Langem dabei, mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen durchs Leben zu gehen, und nicht nur gelegentlich eine kurze Entspannung zu finden, sondern bleibende Gelassenheit und Kraft zu erzeugen. Ihr Praxiswissen ebenso wie Impulse für eine optimistische innere Haltung, mit der sich die individuellen persönlichen Ressourcen mobilisieren lassen, gibt sie in diesem Buch weiter. Die Übungsteile sind weitgehend für alle Level geeignet und ausführlich bebildert. Neben kompetenten Anleitungen liefert die Autorin auch Vorschläge für die Zusammenstellung verschiedener Programme. Ergänzend zu einer Vielzahl von Asanas, die in Sequenzen ganz konkret bestimmten Themen zugeordnet sind, gehören Meditationen und Atemübungen mit zur Praxis.

Resilienz hat viele Komponenten, die von körperlichem Wohlbefinden über einen achtsamen Geist bis zu sozialem Rückhalt reichen und auch ein Handeln im Einklang mit dem eigenen Wesen einbeziehen. All diese Elemente finden hier Berücksichtigung.

Das fundierte Praxisbuch lädt dazu ein, den Stress des Alltags nicht nur zu bewältigen, sondern ihm konstruktiv und mit viel Lebensfreude zu begegnen.

ÜBER DIE AUTORIN

GABRIELE POHLY leitet seit vielen Jahren Seminare für Yoga und Meditation. Sie hat das Yoga-basierte Resilienz-Training entwickelt, um das persönliche Wachstum ihrer Seminarteilnehmer optimal zu fördern. In diesem Buch legt sie ihre Yoga-Übungsreihen zu den bekannten Schlüsselkompetenzen der Resilienz erstmalig einer breiten Öffentlichkeit vor und legt einen Schwerpunkt auf den Aspekt der Lebensfreude.

gabrielepohly.sambodhi.de