

YOGA im Büro

70 leichte Übungen fürs Büro und unterwegs

Anne-Charlotte Vuccino

Haben Sie auch Rückenschmerzen vom Sitzen vor dem Computer? Probleme, sich zu entspannen? Können sich nicht mehr konzentrieren? Oder leiden Sie unter Kopfschmerzen und anderen Haltungsproblemen? Entdecken Sie in 5 Minuten die Anti-Stress-Wirkung von Yoga, ganz ohne Geräte, ohne Akrobatik, ohne Yoga-Matte und ohne Umziehen – ein Yoga ohne „Chakras“. Und das Beste daran: Sie werden sich wohlfühlen.

Dieses Buch bietet eine Einführung in Yoga und Meditation, die – bei regelmäßiger Anwendung – zu schneller Entspannung führt und eine wirksame Vorsorgemaßnahme z.B. bei Rückenschmerzen, Ängsten, Migräne sein kann.

In 10 Schritten erläutert Anne-Charlotte Vuccino, wie man stressempfindliche Körperpartien entlastet und wie Gewohnheiten geändert werden, damit sich Körperhaltung verbessert und Sie mehr Energie und weniger Stress verspüren.

Die im Buch vorgestellte Yogist-Methode beinhaltet auch yogische und ayurvedische Regeln, die Ihre Bedürfnisse, Ihre Verfassung und Ihren Rhythmus berücksichtigen, mit der Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil ausgleichen, bzw. anpassen können.



Mehr als 70 leichte Übungen, die sie wirklich überall ausführen können – am Schreibtisch, im Auto oder in der U-Bahn...

Bibliografie:

Anne-Charlotte Vuccino – YOGA im Büro.

192 Seiten, Klappenbroschurn, 185 x 210 mm, ISBN 978-3-95843-714-2, €(D): 14,99