

Kilted Yoga

Übungen und Meditationen für Drinnen und Draußen

Kilted Yoga ist ein ganz besonderes Yoga-Buch. Mit vier aufeinander aufbauenden Übungssequenzen, verschiedenen Atemübungen und Meditationen, wirst Du lernen, deinen Körper zu stärken und zu öffnen, deine Aufmerksamkeit und Konzentration für die gerade praktizierten Übungen zu schärfen und deinen Geist zu beruhigen.

Die Anleitungen geben vor, wie die Asana ausgeführt, wie lange eine Stellung gehalten, und wie oft sie wiederholt werden soll. Die Übungen bestehen aus einer ausgewogenen Mischung von Rückwärtsbeugen, Drehungen und Vorwärtsbeugen und können sowohl von Einsteigern als auch von Fortgeschrittenen praktiziert werden.

Die Kulisse der schottischen Highlands unterstützt die Übungen mit Bildern voller Kraft und Schönheit und motivieren dazu, seine Yoga-Übungen demnächst auch in der Natur zu praktizieren. Wo Du Dich dabei befindest und ob mit oder ohne Kilt, spielt absolut gar keine Rolle...



Das Buch zu den Yoga-Videos aus den schottischen Highlands, die millionenfach geklickt wurden!

Bibliografie:

Finlay Wilson: Kilted Yoga - Übungen für Drinnen und Draussen.

160 Seiten, gebunden, 190 x 165 mm, ISBN: 978-3-95843-967-2, €(D): 12,99