

Die sanfte Kraft des Yoga

Körper, Geist und Seele im Einklang

Auch in hektischen Zeiten die Ruhe bewahren, dem Leben mutig und voller Vertrauen begegnen – und sich dabei auf einen kraftvollen Körper verlassen können? Stephanie Schönberger und Christina Loy-Birzer zeigen in „Die sanfte Kraft des Yoga“ (BLV Buchverlag), wie man all dies in sich findet.

Ein wenig Zeit, die Bereitschaft zu üben und sich selbst wirklich intensiv wahrzunehmen: Die Autorinnen erklären, wie so die Asanas, Atem- und Meditationsübungen in den Alltag integriert werden können. Denn die heilsame Praxis des Yoga besitzt die Kraft, die ursprüngliche Einheit von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Stephanie Schönberger und Christina Loy-Birzer praktizieren Yoga auf eine Weise, die ganz den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen angepasst ist. So kann die uralte indische Weisheitslehre eine Energie entwickeln, die sanft und heilsam wirkt. Dieses Yoga-Übungsbuch hilft dabei, sich auf der Matte und im Alltag wohlfühlen und dem Leben mit mehr Achtsamkeit zu begegnen. Nicht erst morgen, sondern: jetzt!

Stephanie Schönberger studierte Geschichte und Politik, volontierte bei der Abendzeitung und ließ sich in München bei VISION Yoga Mandiram vier Jahre lang zur Yogalehrerin (BDY/ EYU) in der Tradition Sri T. Krishnamacharyas ausbilden. Sie lebt mit ihrer Familie im Allgäu, schreibt als freie Journalistin über Menschen, Yoga, Musik und das Leben, unterrichtet in Workshops, Seminaren und in ihrem Yogastudio 8sam in Irsee.

Christina Loy-Birzer lebt und arbeitet in München als Yogalehrerin und Psychotherapeutin HPG/Imaginationstherapie C. G. Jung. Eines der größten Geschenke ist für sie, an der Entwicklung des Einzelnen teilhaben zu dürfen. Es ist für sie ein immer neuer Zauber zu erleben, wie sich der Weg für jeden auf seine Weise öffnet, wie Körper, Geist und Seele in ihr Gleichgewicht finden.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.



Christina Loy-Birzer / Stephanie Schönberger

Die sanfte Kraft des Yoga

Körper, Geist und Seele im Einklang

176 Seiten, 63 Farbfotos, 501 Zeichnungen

E-Book

ISBN 978-3-8354-6260-1

€(D) 11.99 / €(A) 11.99 / sFr 18.50

München, März 2018

Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, lisa.glassner@blv.de