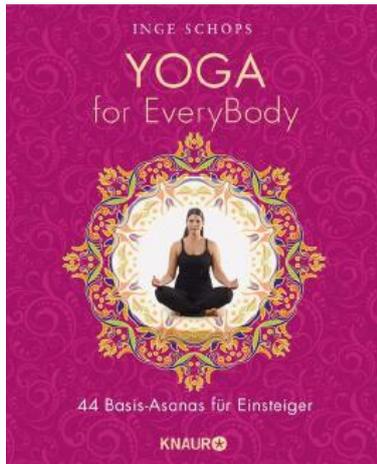


YOGA for everybody - Rezension**YOGA for everybody**

Von Inge Schöps

Erschienen im Knauer-Verlag

Kostet in Deutschland als Taschenbuch ca. 10 Euro

144 Seiten

Inhalt (Klappentext): Die Bestsellerautorin und gefragte Yoga-Lehrerin Inge Schöps präsentiert im ersten Teil der neuen Reihe Yoga for Everybody die 44 wichtigsten Asanas speziell für Einsteiger. Ihr Programm ermöglicht einen kompakten Schnelleinstieg ins Yoga. Die Auswahl der Asanas ist ausgewogen und ergibt im Ganzen eine komplette Yoga-Stunde. Dabei werden alle Körperregionen gleichermaßen angesprochen und in Kraft, Ausdauer und Flexibilität geübt.

Meine Meinung: Das Cover des Buches hat mich schon auf den ersten Blick angesprochen. Auch der Titel klingt für mich sehr spannend, da ich gerne Yoga mache, dies aber eher unregelmäßig verfolge (zumindest bisher – das soll sich bald ändern!) und deshalb auch noch eher am Anfang stehe. Auch die innere Aufmachung des „Ratgebers“ gefällt mir super. Ein wenig schade finde ich, dass alles so rosa und lila gestaltet ist, sodass es den Anschein macht, als sei Yoga eine Art „Frauensport“, obwohl dies gar nicht der Fall ist. Tut jetzt auch nicht großartig etwas zur Sache, ich denke nur, dass Männer größtenteils eher abgeschreckt wären von der Gestaltung. Mir persönlich gefällt es aber super. Nun zum Inhalt. Am Anfang von „Yoga for everybody“ gibt es eine kurze Einleitung zum Thema Asana-Yoga. Es werden einige Tipps gegeben, was z.B. das Trinken während den Yoga-Übungen sowie die Trainingszeit angeht. Danach beginnt auch schon der Praxisteil der Yoga-Stunde. Atemtechniken, Dehn- und Gleichgewichtsübungen, Wirbelsäulenmobilisierung sowie Übungen zum Stärken einzelner Muskelgruppen werden ausführlich sowohl in Form von Fotos als auch in Form einer schriftlichen Erläuterung erklärt. Was ich dabei besonders schön finde, ist, dass es immer auch eine „Variante“ gibt für etwas fortgeschrittenere Personen, sodass auch diese ihren Spaß an dieser Yoga-Stunde haben. Beendet wird die Stunde mit einer Endentspannung, was einen schönen Abschluss darstellt. Des Weiteren gibt es am Ende des Buches noch mehr Informationen zu Atemtechniken und Meditation sowie zum „Yoga-Lifestyle“. Diese Seiten fassen die Philosophie des Yoga noch einmal kurz und knackig zusammen und motivieren sehr dazu, sich diesem Lebensstil anzuschließen. Ich kann das Buch also definitiv für Anfänger und für Fortgeschrittene empfehlen!

4,5/5 Punkten

Bildquelle: www.lovelybooks.de<http://binzis-buecher.blogspot.de/2017/01/yoga-for-everybody-rezension.html>