

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Yoga besteht nicht nur aus Körperübung – es ist eine ganzheitliche Lebenseinstellung, die unser Wohlbefinden auf allen Ebenen spürbar verbessern kann. Ob Gesundheit, Entspannung, strahlendes Aussehen, Selbstvertrauen oder einfach gute Laune und Lebensenergie – die bekannten Yoga-Lehrer Dirk Bennewitz und Andrea Kubasch haben für jedes dieser Ziele spezielle Asana-Folgen, Rezepte, Kräuterbäder, Atemübungen und Meditationen entwickelt.

Statt starren Übungsplänen zu folgen, kannst du dir das Programm zusammenstellen, das zu deiner momentanen Lebenssituation passt. Nur 10 bis 20 Minuten am Tag reichen bereits aus, um die positive Wirkung zu erfahren.

So abwechslungsreich und nah am Leben war Yoga noch nie!



Autor

Dirk Bennewitz, Andrea Kubasch

Der ehemalige Fallschirmjäger praktiziert seit 40 Jahren die japanische Kampfkunst Aikido. Vor 20 Jahren kam er zum Yoga, was seine Lebenseinstellung von Grund auf änderte. Als Yogalehrer leitet er heute mit seiner Partnerin das erfolgreiche Yogazentrum „Power Yoga Germany“ in Hamburg. Neben seiner Lehrtätigkeit arbeitet Dirk Bennewitz auch weiterhin als Bodyguard von Popstars (Tokio Hotel, Roger Cicero, Bob Geldof u.a.).

Dirk Bennewitz
Andrea Kubasch

YOGA
FÜR DEIN
LEBEN

Mit 220 Farbfotos und 4 Illustrationen

L o t o s

