

ANNIKA ISTERLING

Ankommen**Deine Yogapraxis für Zuhause**

- O Eigene Yogasequenzen kreieren
- O Yoga zum festen Bestandteil des täglichen Lebens machen



Annika Isterling
Ankommen
 220 Seiten, 29,95€
 Erscheinungstermin: April 2017
 ISBN: 978-3-95883-091-2

ANKOMMEN BEI SICH SELBST: YOGA ALS TÄGLICHE KRAFTQUELLE

Wer sehnt sich nicht danach, das beschwingte Gefühl, das sich nach einer Yogastunde so wohltuend in Körper und Geist breitmacht, auch zu Hause immer wieder zu erleben? Egal, aus welchem Grund man mit einer regelmäßigen Yogapraxis beginnen möchte, und egal, welche Hindernisse manchmal auf der Bremse stehen - Annika Isterling zeigt behutsam den Weg in eine Home Practice, die uns mehr Verbundenheit mit uns selbst schenkt. Mit diesem Praxisbuch baut sie eine tragfähige Brücke, um Yoga in den Alltag zu integrieren. Wie stellt man eine Yoga-Einheit sinnvoll zusammen, angepasst an die aktuellen eigenen Bedürfnisse? Mit den Tipps der Autorin wird es ganz leicht, aus der Klaviatur der Möglichkeiten eine individuelle Praxis zu kreieren. Alle Typen von Yogahaltungen werden mit ihren Besonderheiten vorgestellt, gefolgt von einer Fülle an bebilderten Anleitungen. Meditationen und Pranayama-Übungen runden dieses einfühlsam und humorvoll geschriebene Buch ebenso ab, wie die Ermutigung, Yoga auch über die Matte hinaus zu spüren und dem Leben mit Offenheit und Vertrauen zu begegnen.

ÜBER DIE AUTORIN

ANNIKA ISTERLING arbeitet seit ihrem 19. Lebensjahr als Model, u.a. in New York und Paris, und gründete 2005 mit Yo2- the Yoga Lab das erste Anusara-Yogastudio in Norddeutschland. Zurzeit schreibt sie für verschiedene Blogs, Zeitschriften (Happinez, Healthy Living, Fit for Fun), unterrichtet Yogakurse in diversen Studios, als Personal Trainer im Einzelunterricht und bietet Yogaretreats an. Die Autorin ist Mutter zweier Kinder und weiß um die Herausforderung, die eigene Yogapraxis auch in den Alltag einzubinden.

www.annikaisterling