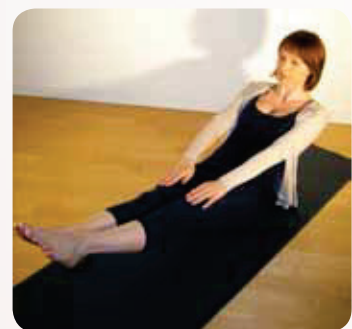


Die Philosophie und geistige Kraft der einzelnen Yoga-Positionen

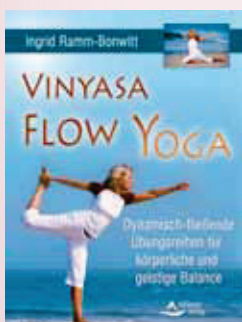
Der diplomierte Yoga- und Ayurveda-Lehrer Matthias von Dach (Satyananda) verdeutlicht in diesem Buch, dass Yoga weit mehr ist als eine Methode der körperlichen Ertüchtigung. Die bereits existierende Yoga-Literatur konzentriert sich vor allem darauf, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden. Selten wird auf den mentalen, geistigen Nutzen der Übungen hingewiesen, und der Zusammenhang zwischen körperlicher Übung und geistiger Wirkung wird nicht erklärt. Der »Yoga-Code« schließt diese Lücke und entschlüsselt die geistigen Wirkungen von Haltungen aus allen Yoga-Systemen über fünf grundlegende Bausteine. Werden diese richtig zusammengesetzt, ergibt sich ganz automatisch die entsprechende geistige Wirkung einer Übung. Am Anfang des Buches werden diese Bausteine detailliert erklärt. Anschließend helfen bebilderte Beispiele, sie richtig anzuwenden, damit ein persönlicher Zugang zu den Yoga-Haltungen erarbeitet werden kann.

- Schlüssel zum Verständnis der geistigen Bedeutungen der Haltungen aus allen Yoga-Systemen
- Fokus auf mentalem Nutzen
- ganzheitliches Verständnis des Yoga
- für Yoga-Praktizierende und Yoga-Lehrer
- für alle, die ihr Verständnis der Yoga-Übungen vertiefen wollen

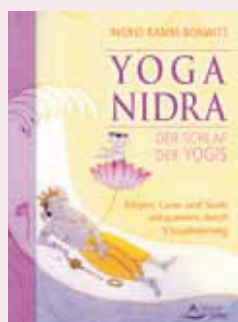
*»Wärest Du auch ein größerer Sünder als alle anderen,
sollst Du doch im Boot der Erkenntnis über alle
Verworfenheit des Übels hinweg getragen werden.«
(Bhagavadgita IV.36)*



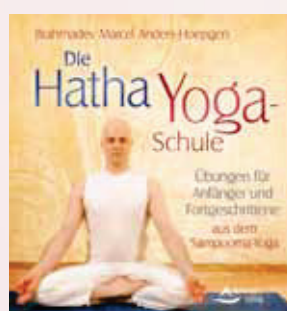
Weitere Titel zum Thema:



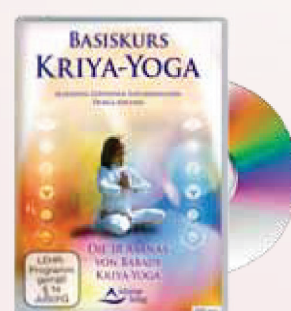
€ 29,90 [D] · 978-3-89767-365-6



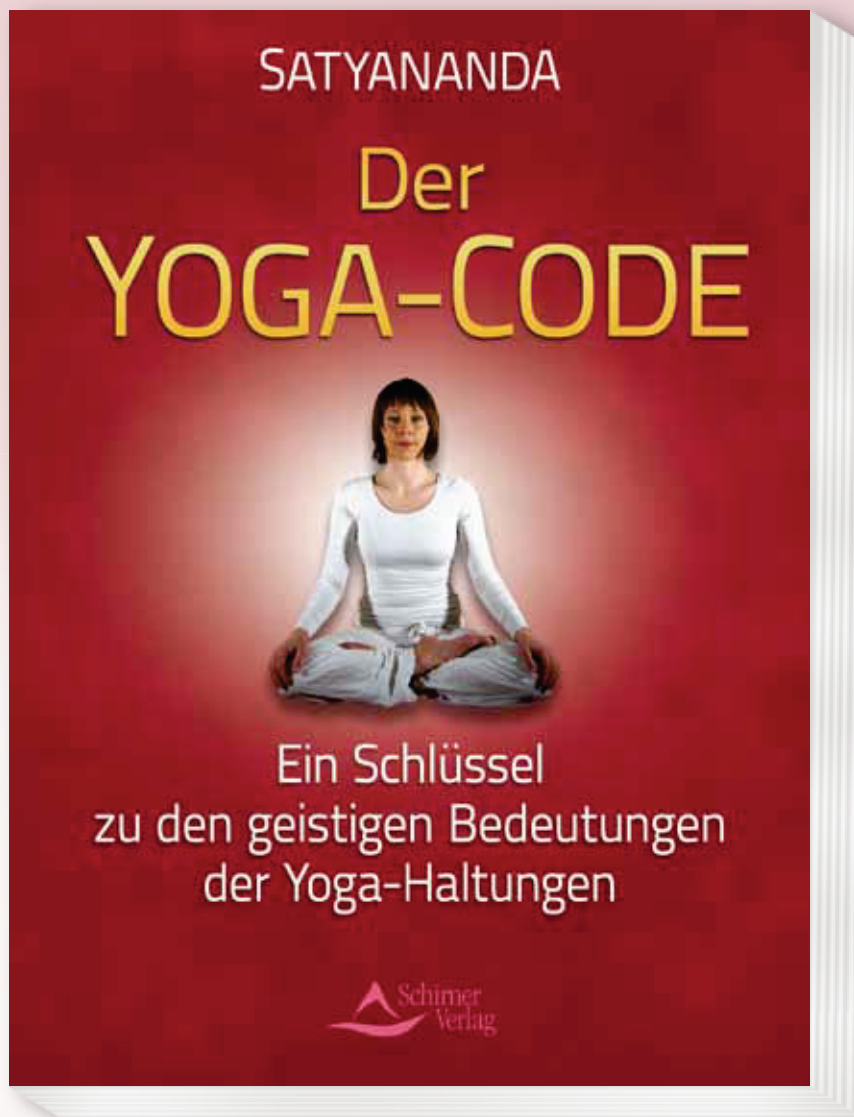
€ 16,95 [D] · 978-3-89767-882-8



€ 16,95 [D] · 978-3-89767-838-5



€ 19,95 [D]* · 978-3-89767-268-0



Yoga | Yoga-Code | Kriya-Yoga | Hatha-Yoga | geistige Bedeutung von Yoga | Ganzheitlichkeit | Yoga und Psychologie | Chakren | Bewusstseinsveränderung | Bewusstseinsweiterung | Interpretation von Yoga-Haltungen | Patanjali | Bhagavadgita | Qualität des Namens | Yoga und Christentum | Schriftstudium | Wirkungsweise von Yoga | Totenstellung | Kobrastellung | Viravadra | Skorpion | Bhastrika



Matthias von Dach ist diplomierter Yoga- und Ayurveda-Lehrer. Er bietet Yoga-Kurse, Einführungsseminare, Vorträge und intensive Retreats in der Schweiz an. Ebenso wirkt er bei der Ausbildung zukünftiger Yoga-Lehrer mit. 2012 wird Satyananda zusammen mit seiner Ehefrau sein eigenes Yoga-Studio SATSAN eröffnen.

Weitere Informationen unter: www.yogacode.ch,
www.satyananda.ch, www.satsan.ch

Satyananda
Der Yoga-Code

Ein Schlüssel zu den geistigen
Bedeutungen der Yoga-Haltungen

Paperback, 160 x 215 mm
ca. 160 Seiten, mit farbigen Abbildungen
ca. EUR 14,95
ISBN 978-3-8434-1032-8
WG 1462

AUGUST 2011



9 783843 410328