

## Atem Die essenzen des Yoga



Atem - Die Essenzen des Yoga Sandra Sabatini ISBN: 978-3-89901-285-9 Theseus Verlag 220 Seiten

Bewertung: Noch nicht bewertet

**Preis:**

Preis: 19,95 €

MwSt.-Betrag: 1,31 €

[Fragen zum Produkt?](#)

Beschreibung

### **Atem**

Die Essenzen des Yoga

Dieses sehr freundliche und ungeheuer praktische Buch eignet sich wunderbar als Geschenk für Yogis. Es stellt die Bedeutung des Atems und die eigene Wahrnehmung beim Üben im Yoga in den Vordergrund und leitet mit treffenden Worten und sehr schönen, zarten Zeichnungen zu zahlreichen leichten Übungen an. So kommt man durch die Übungen mit der Essenzen des Yoga in Berührung, dem Atem.

So wie Wasser die Haut klärt und reinigt, so kann der Atem uns durch und durch klären und reinigen. Und während Sie sich mit dem Atem verbinden durch absichtslose Beobachtung und erhöhte Achtsamkeit, öffnet sich eine Tür zum Unerwarteten: ein Gefühl der Leichtigkeit, neue Energie, größere Ruhe und Geistesklarheit sind hier zu erfahren. Sandra Sabatinis Buch ist voller Einsichten und Bilder aus ihrer reichen Yoga-Erfahrung, um Sie darin zu unterstützen wieder auf Ihren Atem zu hören und sich rundum wohlfühlen.

**Sandra Sabatini** wurde in Australien geboren, wuchs in Afrika auf und kehrte in ihren Zwanzigern in das Land ihrer Eltern, Italien, zurück. Sie begann mit der Yogapraxis in ihren frühen 30ern und wurde 1985 Schülerin der Yoga-Pionierin Vanda Scaravelli. Sie ist eine sehr erfahrene Yogalehrerin und vertritt eine sanfte Yogarichtung, in der sie eher auf das eigene Spüren in den Yogaübungen setzt als auf anspruchsvolle Positionen.