



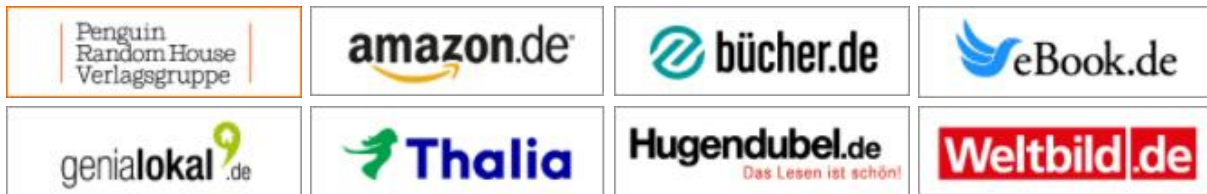
Leseprobe

Jeff Krasno

Yoga oder die Kunst, sich selbst zu finden

»Das Buch liefert die Navigation auf einer Reise zu sich selbst und stimmt zudem perfekt auf die bevorstehende Festivalzeit ein.« *Yoga Journal*

Bestellen Sie mit einem Klick für 29,99 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 19. September 2016

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Yoga für Sinnsucher - vom Mitbegründer des Wanderlust Festivals

Yogis sind spirituell Suchende. Sie suchen nach einem glücklichen, nachhaltigen, sinnhaften, vielleicht sogar erleuchteten Leben. Dieses außergewöhnliche Buch begleitet Sie auf der Reise zur besten Version Ihrer selbst. Für eine tiefere Yoga-Praxis, mehr Verbundenheit mit sich und anderen und ein aus vollem Herzen gelebtes Leben. Eine kunstvoll gestaltete Landkarte gleich verbindet das Buch die Praxis des Yoga mit dem yogischen Lebensstil. Es fächert dabei die ganze Palette des Yoga auf, beginnend bei einfachsten Asana-Techniken bis hin zu provokativen Ideen, die Sie auf Ihrer Reise nach innen unterstützen. Neben zahlreichen Yoga-Flows von erfahrenen Lehrern finden Sie darin inspirierende Texte von spirituellen Größen der Yoga-Szene ebenso wie konkreten Rat und Übungen zur Umsetzung des yogischen Gedankens in allen Bereichen des Lebens. Mit Textbeiträgen von Gabrielle Bernstein, Joel Salatin, Tim Ryan, Shiva Rea, Moby, Seane Corn und vielen anderen mehr ist dieses Buch ein einzigartige Quelle der Inspiration.

Autor

Jeff Krasno

Jeff Krasno ist Gründer des beliebten Wanderlust-Festivals, eines mehrmals im Jahr stattfindenden Yoga-Festivals, das Yoga und Wellness mit Kunst und Musik verbindet. Er ist verheiratet mit Yoga-

Lehrerin Schuyler Grant und stolzer Vater von drei Töchtern. In seinem Buch kommen so unterschiedliche Menschen zu Wort wie Sharon Salzberg, Gabriele Bernstein oder Sara Gottfried. Ihnen allen ist gemein, dass sie Yoga als einen Weg erkannt haben, der nicht nur der körperlichen Gesundheit, sondern auch einem emotionalen und spirituellen Wachstum dient.