

## HANDS ON YOGA



# FÜR YOGALEHRER

Souveräne Anleitungen und Korrekturen sind die wichtigsten Elemente einer guten Yoga-Stunde. Präzise Hilfestellungen verhelfen zu einem besseren Verständnis für die Asana. „Hands On Yoga“ ist ein Handbuch für alle Yogalehrende in Ausbildung und Praxis, die in diesem Bereich Perfektion anstreben. Dank der intuitiven und klaren Darstellung

kann „Hands On Yoga“ selbstständig zu autodidaktischen Zwecken genutzt werden. Enthalten sind rund 150 Asanas in 500 Ausrichtungsmöglichkeiten – kurz, sachlich und prägnant präsentiert. Jede Variation wird mit einer anschaulichen, farbigen Abbildung illustriert. Hinzu kommen grafische Elemente, die Ausrichtungspunkte und -richtungen visualisieren. Damit liegt erstmals ein umfassendes Nachschlagewerk zum Thema Hands-On vor.

Nadezhda Georgieva: **Hands on Yoga.**

*Anleitung zu präzisen Hilfestellungen in der Yogaasana.* 180 S., mit zahlreichen Abbildungen, semi-Hardcover, ISBN: 978-3-939272-05-2, Synergia Verlag, € 34.95