



## **Yogaübungen für zu Hause**

*YOGABASIC DVD macht es möglich*

Das Wort "Yoga" stammt ursprünglich aus dem indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie "Einheit und Harmonie". Yoga steht für die Harmonisierung des Körpers, des Geistes sowie der Seele. Für die meisten Menschen steht der Begriff für Gesundheit, Fitness, Entspannung sowie Ausgeglichenheit. Doch Yoga ist im eigentlichen Sinne viel mehr - die Praxis des Yoga führt im wahrsten Sinne zu einer Bewusstseinsveränderung - jeder, der Yoga über einen längeren Zeitraum ausübt, wird feststellen, dass sich sein Bewusstsein zunehmend verändert, er fühlt die ursprüngliche Verbundenheit sowie Einheit mit dem gesamten Kosmos.

Die Praxis des Yoga umfasst mehrere Techniken. Es geht nicht nur um die praktischen Übungen an sich, vielmehr geht es um die Verbesserung der gesamten Lebensqualität. Das bedeutet Ausgeglichenheit, Ruhe und Energie. Um dies alles zu erreichen, werden die Körperübungen in Verbindung mit Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation ausgeführt. Auch eine gesunde Ernährung und eine positive Einstellung gehören zum Gesamtkonzept des Yoga.

### Yoga für Anfänger

Als Yoga Anfänger ist man zu Hause mit der YOGABASICS DVD "10 Stunden Yoga für Anfänger" bestens beraten. Hier erfährt man auf einfache Weise, wie Yoga für Anfänger funktioniert und worauf es bei den Yoga Übungen ankommt. Auch die Ebook-Version Yoga für Anfänger DVD ist als Yoga für den Kurs für zu Hause bestens geeignet.

Der Schwerpunkt des Kurses Yoga für Anfänger liegt auf der exakten Körperausrichtung. Man lernt, wie man seine Gelenke entlastet, den Rücken stärkt und außerdem, wie man sich optimal entspannt. Die DVD Yoga für Anfänger ist in 10 verschiedene Module unterteilt, in denen das Yoga für Anfänger praxisnah erläutert wird.

Das Besondere an der DVD Box Yoga für Anfänger sind nicht nur die Yogastunden, sondern vielmehr ist es der komplette Yogakurs, in dem Yoga für Anfänger Schritt für Schritt erklärt wird.

## **Pressekontakt**

Schreibbüro und Lektorat Manuela Aberger

Frau Manuela Aberger  
Boznerstraße 17  
6380 St. Johann in Tirol

[schreibbuero-und-lektorat-manuela-aberger.at](mailto:info@schreibbuero-und-lektorat-manuela-aberger.at)  
[info@schreibbuero-und-lektorat-manuela-aberger.at](mailto:info@schreibbuero-und-lektorat-manuela-aberger.at)

## **Firmenkontakt**

Schreibbüro und Lektorat Manuela Aberger

Frau Manuela Aberger  
Boznerstraße 17  
6380 St. Johann in Tirol

[schreibbuero-und-lektorat-manuela-aberger.at](mailto:info@schreibbuero-und-lektorat-manuela-aberger.at)  
[info@schreibbuero-und-lektorat-manuela-aberger.at](mailto:info@schreibbuero-und-lektorat-manuela-aberger.at)

Das Schreibbüro und Lektorat Manuela Aberger transkribiert, lektoriert und verfasst Texte diverser Arten. Hierzu gehören Hausarbeiten, Seminararbeiten, Bachelorarbeiten und Masterarbeiten genauso wie Bücher, Ebooks, Blogtexte, Produktbeschreibungen, PR-Texte und vieles mehr.

Anlage: Bild

