

Tantra-Yoga

Der Weg zum großen JA!

Diana Sans

49 Karten und 140-seitiges Booklet

ISBN: 978-3-86826-189-0

17,95 Euro, ET September

TANTRA YOGA

DER WEG ZUM GROSSEN JA

49 Übungskarten



Die tantrische Philosophie des indischen Mittelalters bildet die Grundlage für das immer populärere Tantra-Yoga. Diese Form des Yogas bejaht das Leben in all seinen Facetten, lässt uns Spiritualität im täglichen Leben finden und führt uns zu mehr Freude, Präsenz und Leichtigkeit.

Diana Sans, die jedes Jahr zahlreiche Yogalehrer*innen ausbildet, hat Leitgedanken, Bewusstseins-, Atem-, Meditations- und Yogaübungen auf 49 wunderschönen Karten zusammengestellt. Sie gliedern sich in *Impulse – Reflexionen – Übungen*, gemäß den Wegen des *Körpers*, der *Seele* und des *Geistes* im Tantra. Intuitiv gezogen oder bewusst gewählt, inspirieren sie dich als Impuls zwischendurch oder lassen dich deine Yogastunde tantrisch gestalten.

Im Booklet vermittelt die Autorin des erfolgreichen Buches „Das große JA zum Leben!“ das faszinierend moderne Weltbild und gibt genaue Erläuterungen zu jeder Karte.

Gern schicke ich ein kostenloses Rezensionsexemplar zu!
Dr. Jennifer Lorenzen-Peth, presse@koenigsfurt-urania.com