

Sie interessieren sich für Yoga im Alter? Oder unterrichten Yoga und möchten es Einsteigern in der zweiten Lebenshälfte leichter machen?

In diesem Buch zeigt der erfahrene Yogalehrer **Willem Wittstamm**, wie er das klassische Yoga den Bedürfnissen und Fähigkeiten von älteren Menschen und auch Menschen mit teilweise eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten angepasst hat.

- 21 seniorenfreundlich modifizierte Übungsreihen rund um den Stuhl.
- 19 Meditationen, die uns Altern als Gewinn erleben lassen.
- mehrere seniorenspezifische Aufwärmreihen.
- Übungsreihen zur kognitiven Prävention.
- eine Vielzahl zusätzlicher Übungen für die einzelnen Körperteile.
- über 400 farbige Abbildungen im Text.

Wünschen Sie eine persönliche Widmung? Bitte im Kommentarfeld anmerken, ggf. mit Textvorgabe.

Format: A4 Querformat, 4. Auflage, gebunden (Hardcover), 195 Seiten - durchgehend farbig.

ISBN 978-3-00-052259-8, Ladenpreis 29,95 €