

## Kurztext

---

Ursula Karven

### **Yoga für dich und überall**

128 Seiten, mit ca. 59 Farbfotos

Format: 15,0 x 18,0 cm, Hardcover

12,90 € (D) / 13,30 € (A) / 16,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-0762-6



Das schamlos einfache Yogabuch - wirklich für jeden (auch Männer)! Ursula Karven, die vielseitig talentierte Schauspielerin und ausgebildete Yogalehrerin, ermutigt die Leser, alle Vorurteile über Yoga zu werfen und einfach loszulegen.

Ihr Buch bietet 60 schnelle Übungen, geeignet für jeden Alltagsmoment, an jedem Ort: ob im Bett oder im Auto, im Büro oder im Kinderzimmer, im Kino oder in der Bar. Wer will, kann es sich überall gut gehen lassen. So jedenfalls schafft es Ursula Karven, sich immer wieder und zwischendurch für eine oder zwei Minuten von der Hektik und dem Stress zu lösen.

Alle Übungen sind Original-Yogaübungen, knapp und exakt beschrieben und doch so dargestellt, dass man Spaß dran haben wird. Nicht zuletzt die witzigen Illustrationen machen das Buch zu einem idealen Geschenk.