

YOGA – ganz ohne Gurus



Die bekannte Fitness-Expertin und Topseller-Autorin Nina Winkler liefert ein Yogaprabuch ohne Dogmen und vermeintliche Gurus und zeigt, wie sich die fernöstliche Körperpraxis sinnvoll in den westlichen Alltag integrieren lässt.



Nina Winkler erwarb mit 19 Jahren ihre erste Lizenz als Aerobic-Trainerin und absolvierte diverse Fortbildungen. Sie arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich als Trainerin und Coach, unterrichtet in verschiedenen Studios und bietet individuell maßgeschneiderte Workout-Programme an. Mit ihrer Leidenschaft für Fitness und Sport ist Nina Winkler sowohl im Fitness-Studio als auch beim Outdoor-Sport zu Hause. Die Fitness-Spezialistin lebt in München und Kapstadt (Südafrika), wo sie als Autorin und Fitness-Expertin arbeitet. Auch für verschiedene Magazine und Buchverlage schreibt sie regelmäßig zu ihrem Spezialgebiet.

Nina Winkler
YOGA
Selbstbestimmt und gezielt zu mehr Kraft,
Beweglichkeit und Gelassenheit

ISBN: 978-3-613-50933-7
208 Seiten, 220 Abbildungen
Format: 170 x 240 mm
Preis: 24,90 €

Keine Dogmen, keine vorgefertigten Muster, keine unsinnigen Traditionen: Die Lehre dieses Yoga-Praxisbuches setzt auf eine moderne Basis, solides Grundwissen, geschulte Intuition und saubere Technik. Eine Yoga-Schule, die keine Fernost-Götter und keine Gestern-Gurus mehr braucht. Im Fokus steht das Wissen der eigenen Bewegung und persönlicher Werte – denn wer authentisch ist und seine wahre Natur begreift, kommt automatisch in Einklang mit seiner Welt. Die fernöstliche Körperpraxis wird entkernt und in unseren westlichen Alltag überführt. Mit vielen praktischen Übungen und Übungsreihen.



Ihr Ansprechpartner: Bernd Keidel
Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart
Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/210 80 96, E-Mail: b.keidel@motorbuch.de