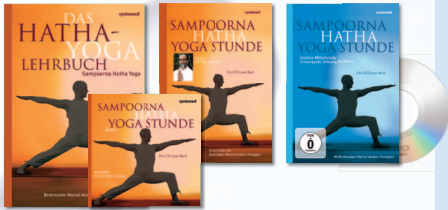


Yoga im systemed Verlag.
Umfangreich. Zeitgemäß. Effektiv.



Hatha Yoga – Perfektion in Bewegung

- Das Hatha Yoga Lehrbuch. (Das Standardwerk) 978-3-927372-53-5 29,95 €
- Sampoorna Hatha Yoga Stunde (DVD) 978-3-927372-64-1 17,95 €
- Sampoorna Hatha Yoga Stunde (CD) 978-3-927372-65-8 14,95 €
- Sampoorna Hatha Yoga Stunde Stufe 2 (DVD) 978-3-942772-04-4 17,95 €



Sonnengruß – aus dem Sampoorna Yoga

- Das perfekte Workout (1) (DVD + CD) 978-3-927372-77-1 16,95 €
- Der perfekte Stressabbau (2) (DVD + CD) 978-3-927372-97-9 16,95 €



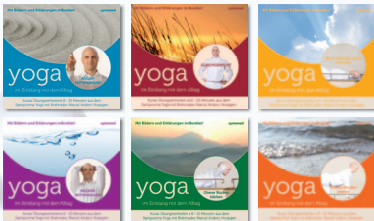
Geführte Meditation für Schlaf und Energie

- Kraft tanken. (2010), (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-61-0 9,95 €
- Gut schlafen. (2010), (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-62-7 9,95 €
- Besser schlafen. (2012), (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-942772-25-9 12,99 €



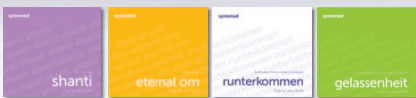
125.000 Übungseinheiten à 20 Min. / Die unendliche Yoga-Anleitung

- Yoga: Jeden Tag neu! (Das Mini-Flipchart) 978-3-927372-69-6 28,00 €



Im Einklang mit dem Alltag – kurze Übungseinheiten à 10 Min. für überall

- Augenentspannung (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-71-9 8,95 €
- Gleichgewicht (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-72-6 8,95 €
- Nackenentspannung (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-70-2 8,95 €
- Oberen Rücken stärken (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-73-3 8,95 €
- Unteren Rücken stärken (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-74-0 8,95 €
- Bauchmuskulatur stärken (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-75-7 8,95 €



Nada-Yoga-Musik-Reihe – Yoga für die Ohren

- Shanti (ca. 60 Min.), (CD) 978-3-942772-29-7 12,99 €
- Gelassenheit (ca. 45 Min.), (CD) 978-3-942772-15-0 12,99 €
- Eternal OM (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-942772-16-7 12,99 €
- Runterkommen (ca. 40 Min.), (CD) 978-3-942772-17-4 12,99 €



Von Hebammen empfohlen: für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

- Hebammen Yoga 978-3-927372-99-3 19,99 €
- Hebammen Yoga (Doppel-DVD) 978-3-942772-03-7 16,95 €



Über dem Boden schweben ist endlich kein Problem mehr

Das erste Yogastudio für AntiGravity® Yoga wurde kürzlich in Hamburg eröffnet. **Dort kann man auch bereits Ananda Aerial Yoga praktizieren**

Haben Sie sich beim Yoga schon mal gedacht: „Nur Fliegen ist schöner!“? Nun, jetzt können Sie beides auf einmal haben: In Deutschlands erstem Studio für AntiGravity® Yoga wird Yoga in der Luft praktiziert – genauer gesagt in von der Decke hängenden tragfähigen Tüchern, so dass Sie beim Üben über dem Boden schweben. Die von Christopher Harrison in den USA entwickelte Yogaform mit Workout-Charakter steht im Ende August eröffneten Studio „Flying Yogi“ in Hamburg-Altona im Mittelpunkt. Ein Gefühl von Schwerelosigkeit kennzeichnet die Praxis ebenso wie z.B. der ausbleibende Druck auf Hände, Gelenke, Kopf, Nacken und Wirbelsäule. Das vierköpfige Gründerteam des neuen Hamburger Studios – bestehend

aus Christine Pasucha, Ina Arjes, Julia Rathjens und Nils Schröder – vereint verschiedene yogische Hintergründe wie Bikram Yoga, Jivamukti Yoga und Power Yoga, die teilweise ergänzend zum AntiGravity Yoga in den Kursplan einfließen. Ebenfalls im Tuch praktiziert wird Ananda Aerial Yoga. Hier werden die Asanas zum Vergleich auch zusätzlich am Boden ausgeführt, so dass man die Unterschiede wahrnehmen kann. Nachspüren ist Dhanya Daniela Meggers, die im von ihr gegründeten Ananda Aerial Yoga Institut in Hamburg Personal Training gibt und ferner Kurse im Meridian SPA in Eppendorf leitet, besonders wichtig. So kann der Übende ganz in den Haltungen ankommen und die Wirkungen dieser besonderen Yogapraxis ganz und gar genießen. ■

Internet: www.flying-yogi.com, www.ananda-aerialyoga.de