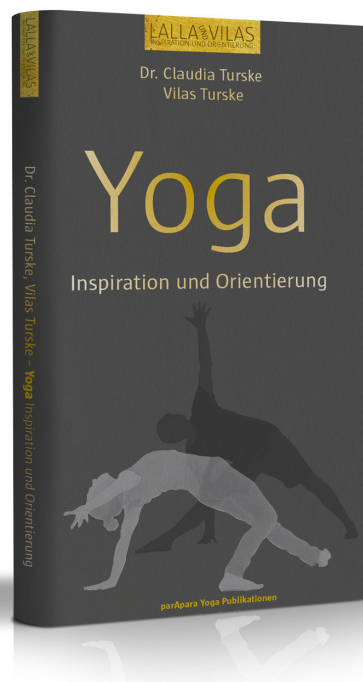


# YOGA INSPIRATION UND ORIENTIERUNG

*Das neue Yoga-Handbuch von Lalla und Vilas*



## BIBLIOGRAPHIE

---

Autoren:

Dr. Claudia Turske

Vilas Turske

---

Verlag:

parApara Yoga Publikationen

---

ISBN: 978-3-9818163-9-6

Hardcover: 38,00 Euro

E-Book: 32,99 Euro

---

Dieses Buch ist nicht irgendein Yogabuch. Es ist eine Hommage an ein freudvolles, lebendiges und ganzheitliches Yogasystem, das die international renommierten Yogalehrer Dr. Claudia „Lalla“ Turske und Vilas Turske seit 2004 mit großer Leidenschaft, viel Engagement und berührender Authentizität unterrichten. Dem Leser wird ein Yoga vorgestellt, das basierend auf einer inspirierenden, lebensbejahenden Philosophie, den Körper durch präzise Ausrichtungsprinzipien aufrichtet und die Arbeit mit Energieflüssen möglich macht. Yoga wird als ein Weg beschrieben, der alle Facetten des Lebens berührt und sowohl auf geistiger als auch auf körperlicher Ebene lebensverändernd wirken kann. Mithilfe fotografischer Illustrationen und verständlicher Erläuterungen erklären die Autoren detailliert die Wirkweise der Stellungen auf Körper und Geist. Der Leser wird so Schritt für Schritt an ein komplexes Yogasystem herangeführt, das sich an den Bedürfnissen des westlichen Menschen heutzutage orientiert und auf wunderbare Weise die Yoga Tradition integriert. Das Buch inspiriert, orientiert und weist den spannenden Weg zu sich selbst.