

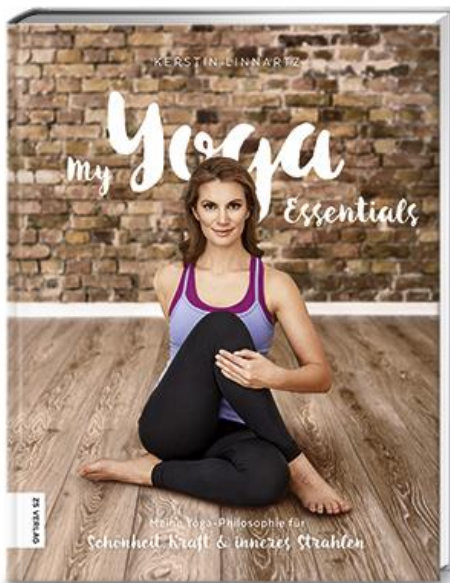


Presse-Information

Immer schön im Flow

*„Yoga ist kein Sport. Es ist eine Wunderwaffe,
die jeden Bereich deines Lebens verbessern kann.“*

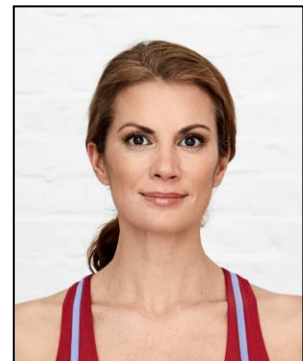
Kerstin Linnartz



ZS Verlag
Kerstin Linnartz
My Yoga Essentials
216 Seiten | Format 22,5 x 28 cm
€ [D] 24,99 | € [A] 25,70
ISBN 978-3-89883-601-2
Erscheinungstermin: 24. Oktober 2016

Yoga zum Anfassen, Mitmachen, Schwelgen und Nachlesen: Deutschlands Yoga-Queen Kerstin Linnartz nimmt Sie in diesem prächtigen Bildband mit auf eine Reise zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Stärke. Was sind die wichtigsten Yogastile? Wer sind die großen Yogameister, die sie geprägt haben? Erfahren Sie mehr über die spannenden Hintergründe des Yoga – ganz ohne Räucherstäbchen-Muff und ornamentalen Kitsch. Inspiration pur: Die Autorin erzählt in „**My Yoga Essentials**“ von ihrer 20-jährigen Yogapraxis, schildert hautnah ihre Abenteuer in Indien und öffnet dafür ihr persönliches Tagebuch und Fotoalbum mit spektakulären Bildern. Im Herzstück des Buchs zeigt Kerstin Linnartz die positiven Effekte auf Körper und Geist, die eine regelmäßige Yogapraxis mit sich bringt. Finden Sie mit über 50 Yogaübungen zu mehr Gesundheit, Gelassenheit, Power, Schönheit und Spiritualität. Aufwendig bebildert, mit vielen Hintergrundinfos und Übungstipps wird das Buch zum unverzichtbaren Begleiter, der die Reise Ihres Lebens bereichern wird.

Sie ist Moderatorin, Bestsellerautorin, erfolgreiche Unternehmerin, Yoga-Expertin, Mutter. Das Geheimnis von Multitalent Kerstin Linnartz: Sie lebt und liebt ihren Beruf, erledigt alles hochprofessionell und immer strahlend. Mit Yoga seit über 20 Jahren. Ihre Lehren bezog sie aus Ashrams und Zentren in Indien, in den USA und in Europa. Sie studierte Yoga-Anatomie, Ayurveda, Meditationstechniken, Sanskrit. Und bietet mit ihrer Firma „be better“ weltweite Yoga-Reisen, Ausbildungen und Business-Seminare an.



© ZS Verlag/ Jens Book