



BUCH



YOGA FÜR DEIN LEBEN

VON DIRK BENNEWITZ UND

ANDREA KUBASCH

LOTOS

PREIS // ca. 20 EURO

ME, MYSELF & YOGA Egal, ob Sie sich nach einer kurzen Auszeit oder mehr Energie sehnen, einen kleinen Selbstbewusstseinsschub brauchen, Ihr Herz öffnen oder den perfekten Quinoa-Porridge zubereiten möchten: In „Yoga für dein Leben“ werden Sie mit Sicherheit fündig. Hier zeigen Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz, dass sie nicht nur Power-, Yin- und Faszienyoga-Spezialisten sind, sondern auch einiges von genussvoller Lebensführung verstehen. Gleichzeitig geben die Hamburger jedem Leser individuellen Spielraum, ihre Vorschläge nach den eigenen Bedürfnissen umzusetzen. Aus unterschiedlichen Übungen, Ritualen und Meditationen kann jeder seine eigene Praxis zusammenstellen, die dann zu einer Art Lebensbegleiter werden kann. Vielleicht der Beginn einer wunderbaren Yoga-Freundschaft?

FAZIT // Ein absolut alltagstauglicher Leitfaden für Gesundheit, innere Balance, Lebensfreude und Vertrauen, garniert mit Himbeer-Crispies und dem gelegentlichen Mini-Retreat für Zuhause.

// CHRISTINA RAFTERY