

# Yoga anatomisch richtig üben

## Das tut der Seele ... und dem Rücken gut!

Vom  
Erfolgsautor  
Christian  
**LARSEN**

#### Die Autoren:

**Dr. med. Christian Larsen** ist Leiter des medizinisch-therapeutischen Instituts für Spiraldynamik in Zürich. Bei TRIAS sind von Christian Larsen zahlreiche Bücher und DVDs erschienen – darunter der TRIAS-Longseller „Gut zu Fuß – ein Leben lang“.

**Christiane Wolff** ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin mit der Zusatzqualifikation Rückenschule, lizenzierte Pilates-Instruktorin und Yoga-Lehrerin. Bei TRIAS ist von ihr „Mein Yoga-Jahr“ erschienen.

**Eva Hager-Forstenlechner** ist Tänzerin und die erste Yoga-Lehrerin, die Medical Yoga unterrichtet.

Dr. med. Christian Larsen  
Christiane Wolff  
Eva Hager-Forstenlechner

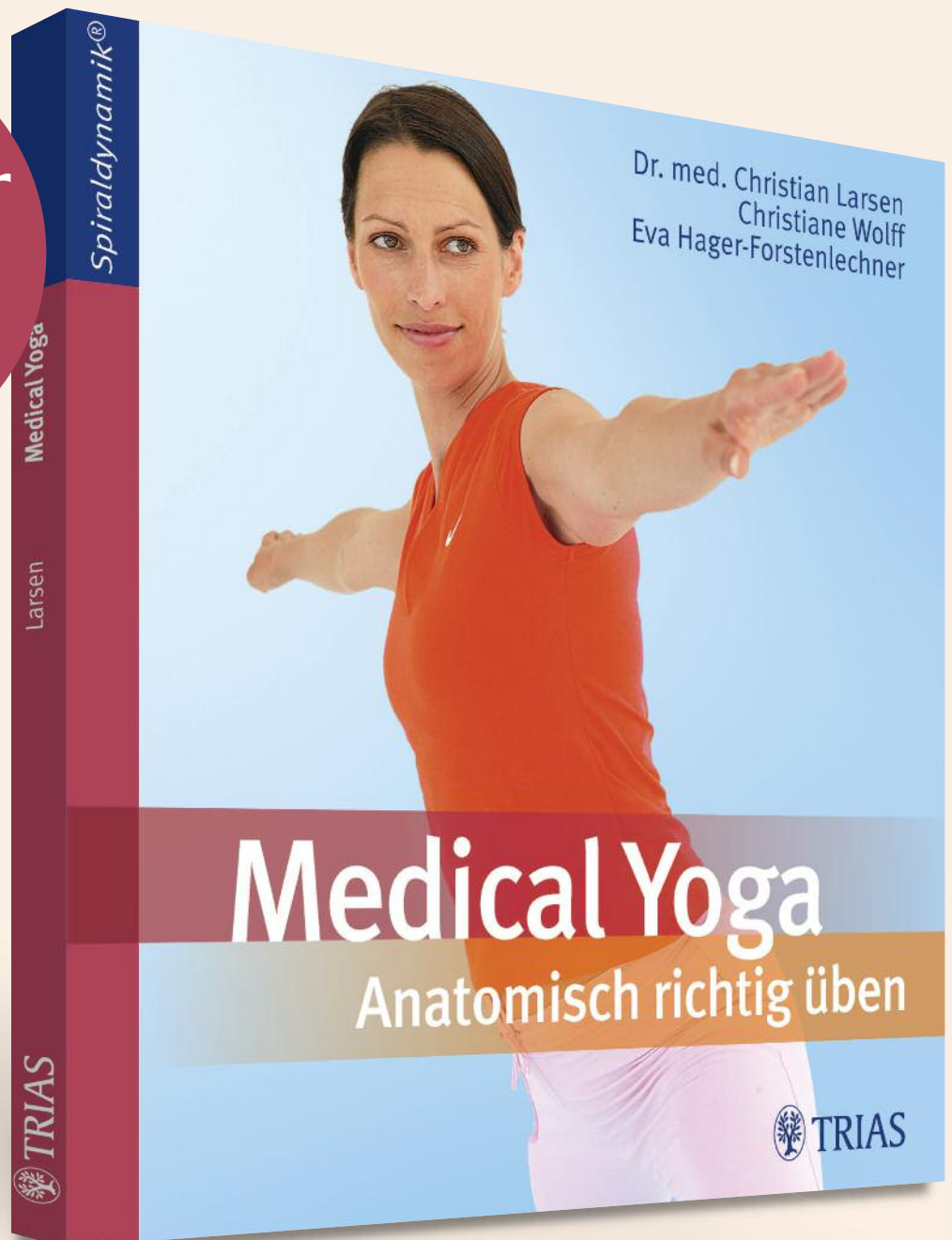
#### Medical Yoga

Neuerscheinung, 160 Seiten,  
150 Abbildungen  
Format 22 × 23 cm  
ca. € 19,99 [D] / € 20,60 [A] / CHF 28,-  
ISBN 978-3-8304-3851-9

Erscheint ca. April 2012



Auch als eBook erhältlich:  
E-ISBN PDF 978-3-8304-6094-7  
E-ISBN ePub 978-3-8304-6420-4



*Spiraldynamik*  
intelligent movement

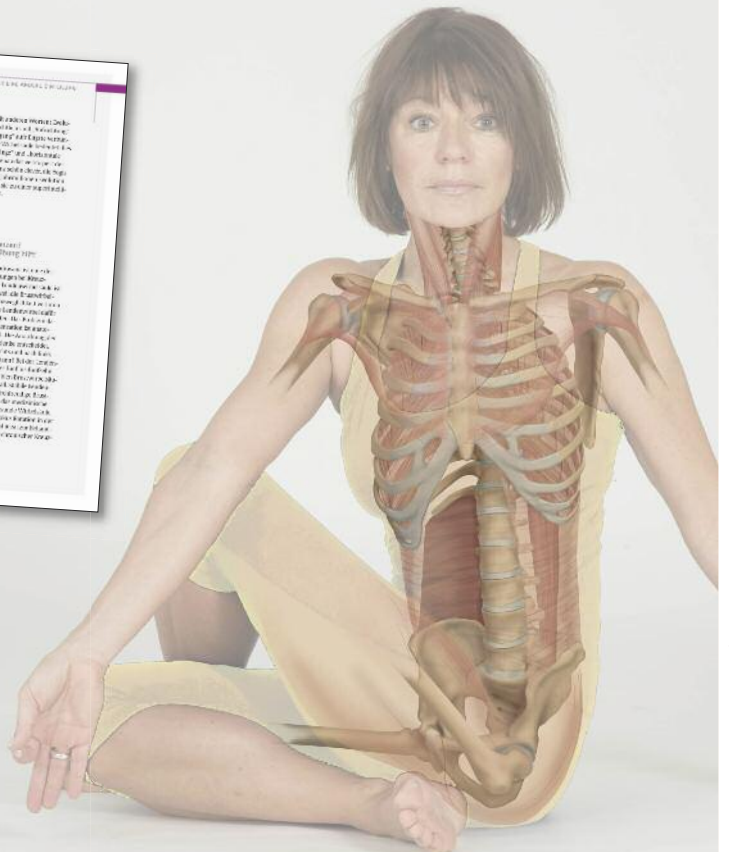
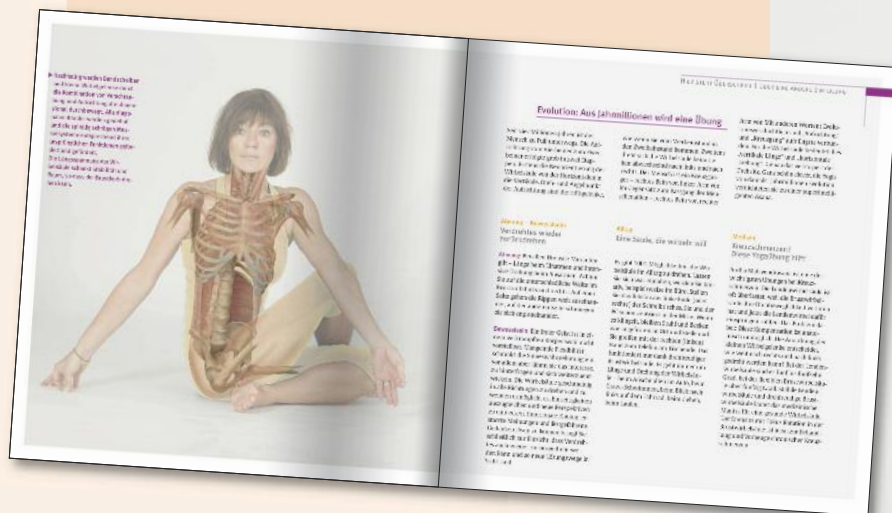
## STECKBRIEF

- ▶ Die 20 wichtigsten Asanas – für Anfänger und Fortgeschrittene
- ▶ Liste mit Indikationen und präziser Erklärung der Muskelarbeit: Was übe ich bei welchen Beschwerden? Wie dehne ich gezielt?
- ▶ Faszinierend und anschaulich: Fotos und Grafiken zeigen die Innenansichten des Körpers

Spiraldynamik meets Yoga: Östlich-traditionelle und westlich-innovative Bewegungslehre ergänzen sich perfekt. Denn mit dem Konzept der anatomisch richtigen Bewegung lassen sich die Asanas völlig neu erleben. Bei korrekter Ausführung der Übungen werden verkürzte Strukturen gezielt gedehnt, überdehnte gestärkt. Um die Wirkung der Asanas ganz nachvollziehen zu können, braucht es das anatomische Wissen, das hier auf eindruckliche Weise zugänglich gemacht wird. So bekommen Yoga-Fans endlich das Yoga-Buch, das ausführlich auf richtige Bewegungsabläufe achtet, um Fehlhaltungen entgegen zu wirken und um Beschwerden zu vermeiden.



Durch Außen- und Innensicht wird sofort erkennbar: Welche Muskelgruppe wird besonders beansprucht und wo wirkt die Dynamik?



**Spiraldynamik®** ist ein lernbares Konzept der „anatomisch richtigen Bewegung“, das auf Forschungsarbeiten von Medizinerinnen und Therapeuten sowie Sport- und Tanzwissenschaften und Yoga basiert. Mehr dazu unter: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)