

Sarah Lucke

Beckenboden-Yoga entspannt

Erdung, Kraft und erfüllte Sexualität,
mit Übungs-CD, ca. 60 Minuten

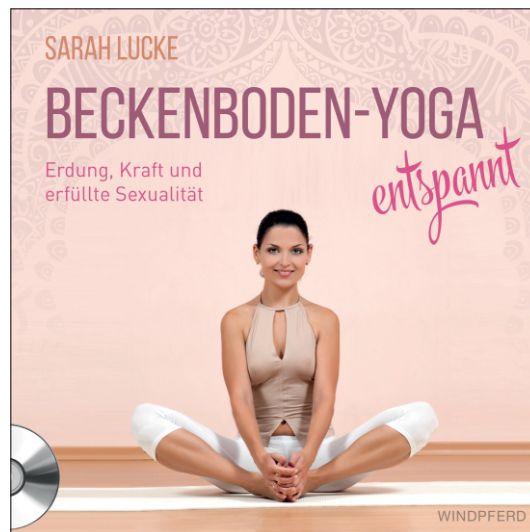
Windpferd Verlagsgesellschaft

1. Auflage September 2015 · Hardcover, farbig

Format: 16 x 16 cm · 72 Seiten

€ 16,95 (D) · € 17,50 (A)

ISBN 978-3-86410-109-0



Das Buch

Die Autorin und Yogalehrerin Sarah Lucke legt Wert auf eine ganzheitliche Betrachtung des Beckenbodens, der bei mangelnder Bewusstheit und Bewegung dazu neigt zu erschlaffen oder sich zu verspannen. Inkontinenz, Rückenprobleme, Fehlstellungen von Füßen, Knien, Becken und Wirbelsäule können unangenehme Folgen sein. Ein aktiver und flexibler Beckenboden hingegen sorgt dafür, dass Rücken und Gelenke optimaler ausgerichtet und körperliche sowie psychische Blockaden gelöst werden. Die körperlichen Aufgaben des Beckenbodens bis hin zu seelisch-geistigen Dimensionen spielen eine wichtige Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Eine bessere Durchblutung und Entspannung der Sexualorgane kann zudem unser sexuelles Empfinden bereichern.

Ein ganzheitliches Beckenbodentraining führt Frauen wie Männer zu körperlichem Wohlbefinden und zu mehr Lebensfreude. Bewusstwerdung, Entspannung und Stärkung dieses oft vergessenen Körperteils ermöglichen ein sanftes Wahrnehmungstraining ganz ohne Stress.

An oberster Stelle steht bei diesem Buch und der CD: Kein Stress! So geht es bei den Übungen auch mehr um Wahrnehmungstraining als um reines Muskeltraining. Es geht darum zu „sein“ und zu spüren und nicht so sehr ums Tun. Und wie beruhigend zu erfahren, dass es völlig normal ist, wenn wir an dieser Stelle des Körpers vielleicht zunächst einmal gar nichts spüren.

Neben sachlichen Informationen liefern das Buch und die CD viele Praxistipps und Übungen, die jeder mühelos und mit Spaß in seinen Alltag integrieren kann.

Die Autorin

Sarah Lucke ist zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU. Neben Yogakursen bietet sie Workshops, Yoga- und Delfinreisen sowie individuelle Yoga-Coachings an. Ihre vierjährige Ausbildung zur Yogalehrerin hat sie 2007 an der Yoga-Akademie Berlin bei Ananda und Urvasi Leone abgeschlossen. Es folgten Fortbildungen im Bereich Yoga und Heilung und eine Spezialisierung auf die Chakra-Arbeit.

USP

- Beckenboden-Yoga: Erfüllung und Kraft, die von Innen kommt.
- Wohlbefinden, sexuelle Erfüllung und Ausstrahlung durch Beckenboden-Yoga.
- Ein ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen und Männer.