

Presstext

Shanti, Om und Namasté:

Vom herabschauenden Hund bis zum Krieger – in diesem Buch erfährt man alles über die wichtigsten Yogaposen und ihre Ursprünge in der indischen Kultur.

Wieso heißt es Lotussitz? Welche Geschichte steckt hinter der Berghaltung? Und was haben hinduistische Gottheiten mit Yoga zu tun? Hier werden die traditionsreichen Wurzeln von dreißig beliebten Asanas unter die Lupe genommen. Autorin und Yoga-Lehrerin Lucy Greeves erklärt alles von der hinduistischen Herkunft über ihren Sanskrit-Namen bis zur Art und Weise, wie die Pose eingenommen wird. Spannend und unterhaltsam zugleich wird der symbolische Kontext jeder Pose anhand von Geschichten und Anekdoten aus der hinduistischen Mythologie erklärt.

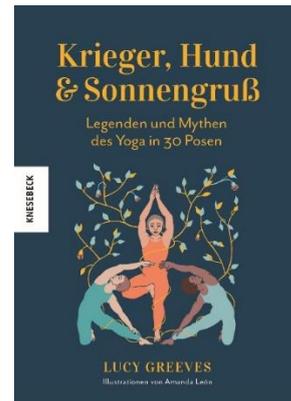


Lucy Greeves ist Schriftstellerin und Yogalehrerin. Zusätzlich zu ihren regulären Studioklassen und Workshops leitet sie Yoga for Writers Residential Retreats für die

Arvon Foundation. Sie schreibt über Yoga und Meditation für das Planet Mindful Magazin.

Amanda León hat Bildende Kunst an der Universität von Salamanca und Multimediadesign in Barcelona studiert, ein Aufbaustudium in Illustration und einen Master in Art Direction. Neben Arbeiten für Verlage illustriert sie auch für Videospiele und im Filmbereich. Ihre Leidenschaft fürs Yoga teilt sie in ihrer Kunst.

KNESEBECK
Das besondere Buch



Lucy Greeves (Autorin)
Amanda León (Illustratorin)

Krieger, Hund und Sonnengruß – Legenden und Mythen des Yoga in 30 Posen

**Gebunden, 160 Seiten,
mit 40 Illustrationen
aus dem Englischen von Christiane
Burkhardt**

Preis € 18,00 [D] 18,50 [A]

ISBN 978-3-95728-720-5

Erscheinungstermin 19. Januar 2023

Zur Autorin:

<https://www.lucygreeves.com/>

Instagram: @lucykgreeves

Zur Illustratorin:

<http://amandaleon.com/>

Instagram: @_amandaleon

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei Illustrationen zum Abdruck freigegeben. Sprechen Sie uns gerne an!