

Gute Reise | Luna-Yoga-Entspannungstipps für UrlauberInnen

1. Juni 2011

„Gute Reise“ wünscht man seinen Lieben, bevor sie in den wohlverdienten Urlaub aufbrechen. Zu einer guten Reise gehören jedoch nicht nur schönes Wetter, eine gepflegte Unterkunft und ein leckeres Frühstücksbuffet, sondern auch innere Entspannung und persönliches Wohlbefinden.

Adelheid Ohlig, die Begründerin des Luna-Yogas, stellt in diesem Büchlein 25 Übungen für Körper, Geist und Seele vor, die dazu verhelfen, die Reise, die oft als stressig empfundenen Reisevorbereitungen und das Heimkehren (noch mehr) zu genießen. Kraftvolle Übungen, entspannende Übungen, Atemübungen und Fantasiereisen wechseln sich ab.



Auf zahlreichen Reisen hat die Autorin selbst die Entspannungstipps und Wohlfühlstrategien verschiedener Regionen und Nationalitäten erfahren und eine Auswahl davon in das Buch einfließen lassen. Neben einfachen Yogaübungen sind das Erkenntnisse aus der Akupressur, der Farbenlehre oder auch Kräuterlehre und Bachblüten.

Stimmungsvolle Fotos aus dem andalusischen Naturschutzgebiet Cabo de Gata ergänzen die Übungen. Ein praktisches Register hilft, die passenden Übungen zu typischen Reisebeschwerden, wie z.B. Jetlag oder Verdauungsstörungen, oder zur gezielten Stärkung und Entspannung einzelner Körperpartien zu finden.

Das Buch, das auf keiner Reise fehlen darf

- 25 Übungen für Körper, Geist und Seele
- Für jeden einfach und leicht durchzuführen
- Mit Fotos illustriert
- Viele zusätzliche Ratschläge zu Heiltees, ätherischen Essenzen, Ölen, Bachblüten und zur Heilkraft der Farben.
- Mit ausführlichem Befindlichkeitsregister

yogaguide.at meint: Ob Fernweh oder Heimweh - dieses Buch darf in Ihrem Reisegepäck nicht mehr fehlen! Nutzen Sie die vorgestellten Übungen, um sich mit allen Sinnen auf Ihre Reise einzulassen und von anderen zu lernen.

Die Autorin



Adelheid Ohlig begründete Luna Yoga in den 1980er Jahren nach ihren Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Tantra, Ayurveda, authentischer Bewegung und anderen Körpertherapien.

Adelheid Ohlig ist Autorin zahlreicher Bücher und Dolmetscherin.

www.luna-yoga.com

yogaguide.at Tipps - Adelheid Ohlig bei.....

- **Yoga Convention in Linz/OÖ 16. – 17. Juli 2011**
Auf dieser Yogakonferenz stellt sie in Arbeitskreisen Luna Yoga vor.
Info und Anmeldung bei Gabriele Honauer in Linz/Donau, yoga@honauer.at,
www.honauer.at
- **Luna Yoga Sommer in München 27. Juli 2011**
Beratungsstelle für natürliche Geburt, München, Goetheplatz. Sommerlich erfrischende Übungen für den Mittwoch Nachmittag in der Stadt. Informationen und Anmeldung |
www.natuerliche-geburt.de