



Frau von heute		Suchbegriff: Lotos Verlag	
18.08.2017	Ausgabe: 34	Verbreitete Auflage: 98.893	Anzeigenäquivalenz:
Publikumszeitschrift / wöchentlich		Reichweite: 380.738	Seite: 4 / unten rechts

51.575 - 2 - GK - ZS - 33777423 - SV Mo,Mi -

## Buch-Tipp



Yoga ist derzeit im Trend. Viele Übungen wie diese Atemübung aus dem Buch „Yoga für dein Leben“ können auch von Anfängern ausgeführt werden – und sorgen für ein besseres Körpergefühl. Setzen Sie sich hin, schließen Sie die Augen und zählen Sie zehn Minuten lang Ihre Atemzüge. Einatmen 1, Ausatmen 2 und so weiter. Das führt Atem und Geist zusammen. Tipp: Stellen Sie sich für die Zeit einen Wecker.

► Verlag: Lotos, Preis: 19,99 €