

Presse-Information:

Buch "Praxis-Yoga"-aktive und gesunde Yogapausen Stiftung Gesundheit zertifiziert kompetenten Ratgeber

„Die Stiftung Gesundheit prüft Publikationen, die in qualifizierter Weise die jeweilige Zielgruppe über gesundheitsrelevante Themen und Zusammenhänge informieren und geeignet sind, Transparenz und Sicherheit zu schaffen“.

Mitarbeiter in Reha- und Senioreneinrichtungen, Pflegepersonal, Ärzte, Praxis- und Klinikangestellte sind Tag für Tag um Gesundheit und Wohlergehen anderer besorgt. Wenn mal im stressigen Arbeitsalltag der eigene Körper nach Entspannung verlangt, zeigt das Buch **"Praxis-Yoga"**, wie sie anhand einfacher Übungen schnell neue Kraft schöpfen können. **Die Stiftung Gesundheit hat den vorliegenden Ratgeber durch ein Expertengremium geprüft und zertifiziert.**

Die Gutachter betonen vor allem den *klaren Aufbau* des Werkes: "Fotos und prägnante Beschreibungen machen jede Übung gut nachvollziehbar. Aktive und gesunde Yoga-Pausen lassen sich mit einfachen Hilfsmitteln wie Türrahmen oder Stühlen problemlos in den Arbeitsalltag - auch im Sinne der **„betrieblichen Gesundheitsförderung“** - integrieren.

Die aktiven Yogapausen benötigen keine Yoga-Matte: sie eignen sich auch für Yoga-Übende, die **zu Hause, unterwegs oder am jeweiligen Arbeitsplatz** ihre achtsamen *Yoga-Momente* einbauen möchten.

Presse-Information:

Buch "Praxis-Yoga"-aktive und gesunde Yogapausen Stiftung Gesundheit zertifiziert kompetenten Ratgeber

Autoren:

Theresia Wölker, Anette Schwipper: Praxis-Yoga. Aktive Pausen für den Arzt und sein Team, 104 Seiten, zahlreiche Abbildungen, Med.Komm, ISBN 978-3-9809457-4-5, € 19,90

Hinweis für die Presse:

Bitte richten Sie Ihre Rezensionsanfragen direkt an die Autorinnen:

Theresia Wölker, E-Mail: info@theresia-woelker.de

Anette Schwipper, E-Mail: info@iyengar-yoga-gesundheitsschule.de

Zertifizierte Ratgeber:

Stiftung Gesundheit

Vorsitzender des Vorstands: Dr. Peter Müller

Behringstraße 28 a

22765 Hamburg

Tel. 040 / 80 90 87 - 0

Fax 040 / 80 90 87 - 555

E-Mail: info@stiftung-gesundheit.de

www.stiftung-gesundheit.de