

YOGA – Mit Kraft und Anmut leben. Von Barbra Noh

Auf so ein [Yogabuch](#) habe ich lange gewartet!

Umso mehr freue ich mich, dass es jetzt da ist – und dass ich sogar zum Buchteam von Barbra Noh dazugehöre. Aber ich möchte das Buch hier vor allem als leidenschaftliche Yogini und Yogalehrerin vorstellen. Denn es ist ein Buch, das ich wirklich jedem von ganzem Herzen empfehlen möchte, der regelmäßig auf die Yogamatte geht und diesen Durst spürt, in seiner Yogapraxis weiterzukommen und mehr über Yoga als ganzheitlichen Übungsweg zu erfahren.



Foto-Credit: Chistian Krinninger

YOGA – Mit Kraft und Anmut leben. Von Barb...

by Maren -

<https://www.beeathletica.com/blog/maren-blog/2015/11/yoga-mit-kraft-und-anmut-leben-von-barbra-noh/>

Barbra Noh ist wohl eine der bekanntesten deutschen Yogalehrerinnen, und ich mag ihren präzisen, herausfordernden und gleichzeitig äußerst humorvollen Unterricht sehr. Mit **YOGA – Mit Kraft und Anmut leben** ist ihr ein wahres Meisterwerk gelungen: auf jeder Seite spürt man nicht nur ihre Hingabe und Leidenschaft für Yoga, sondern auch ihren großen Erfahrungsschatz als Yogalehrerin und Ausbilderin. Die wunderschönen Fotografien von Christian Krinninger verleihen dem Buch zudem eine ganz besondere Atmosphäre und Schönheit.

Ein Großteil des Buches ist der Yoga-Philosophie gewidmet. Barbra Noh erklärt wie wir diese in unseren modernen Alltag integrieren können. Ich schätze an dem Buch außerdem die praktische Orientierung: Die Ausrichtungsprinzipien aus dem Anusara-Yoga werden detailliert mit klaren Schritt-für-Schritt-Abfolgen vorgestellt. Die präzisen und visuell unterstützten Anleitungen ermöglichen es problemlos, diese zu Hause zu üben.

Alles in allem eine Bereicherung für alle yogabegeisterten Menschen out there!
Ein wirkliches Must-have im Yogabücherregal.



BARBRA NOH YOGA – MIT KRAFT UND ANMUT LEBEN

GRUNDLAGEN UND ÜBUNGSSEQUENZEN

FOTOGRAFIE CHRISTIAN KRINNINGER

THESEUS



YOGA – Mit Kraft und Anmut leben. Von Barb...

by Maren -

<https://www.beeathletica.com/blog/maren-blog/2015/11/yoga-mit-kraft-und-anmut-leben-von-barbra-noh/>

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Vertiefen deiner Yogapraxis und sende herzliche Grüße aus Beelefeld,

Maren

Übrigens: Barbra Noh ist großer Fan der Yogamarke Mandala (siehe Fotos im Buch), die mit konsequentem Fokus auf nachhaltige und zertifizierte Produktion zu den Eco-Vorreitern auf dem deutschen Markt zählt und es auch hier bei Bee im [Shop](#) gibt...just saying.