



# Leseprobe

Swami Saradananda

## Entdecke die Kraft der Mudras

Der Energie-Kick für alle Lebenslagen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 29. Februar 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Finger-Yoga für Gesundheit, Lebenskraft und innere Balance**

Immer mehr Menschen entdecken die harmonisierende, heilsame Kraft der Mudras. Bereits nach kürzester Zeit entfalten diese einfach zu erlernenden altindischen Handhaltungen ihre wohltuende Wirkung: Energieblockaden lösen sich auf, Anspannung und Stress verschwinden, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht gebracht. Die renommierte Yoga-Lehrerin Swami Saradananda stellt die 70 wirksamsten Mudras vor. Mit zahlreichen Farbfotos und klarer Schritt-für-Schritt-Anleitung können die Mudras schnell in den Alltag integriert werden. Sie lassen sich mühelos allein einüben, und jeder kann von ihnen profitieren – Jung und Alt, Einsteiger oder erfahrener Yogi.



### **Autor**

## **Swami Saradananda**

---

Swami Saradananda ist eine international bekannte Yoga- und Meditationslehrerin. Sie arbeitete fast 30 Jahre als Leiterin des *International Sivananda Yoga Vedanta Center* in New York, London und Delhi. Später war sie unter anderem als spirituelle Lehrerin des *Yoga Vidya Zentrums* (mit einem umfassenden Angebot von Yogakursen, Workshops und Yogalehrerausbildungen in 80 deutschen Städten) tätig. Heute lebt Swami Saradananda in London, lehrt weltweit Yoga, insbesondere in den deutschen Yoga Vidya Zentren.

Die Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »Mudras for Modern Life« im Verlag Watkins, einem Imprint von Watkins Media Limited, London.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8264-4

1. Auflage 2015

Copyright © 2015 by Watkins Media Limited

Copyright Text © 2015 by Swami Saradananda

Copyright Abbildungen © 2015 by Hannah Davies

Copyright Fotografien © 2015 by Watkins Media Limited

Das Copyright anderer Fotografien finden Sie auf S. 160.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2015 by Lotos Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten.

Übersetzung: Anna Hübinger

Produktionsbetreuung: Print Company

Verlagsges.m.b.H., Wien

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München

Gesetzt aus der Agenda

Printed in China

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden, Übungen und therapeutischen Techniken ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche Hilfe in Anspruch.

