

Alles Yoga! Neuauflage des österreichischen YOGA GUIDE

- 1.200 aktuelle Adressen von Yogastudios, Yogalehrern, Yogahotels ...
- Umfassender Überblick über alle großen Yogastile und zahlreiche Spezialangebote
- Yoga ist Teil des urbanen Lebensstils und neuer „Volkssport“

So viel Yoga war noch nie: 10 Jahre nach der Ersterscheinung präsentiert sich die 11. Auflage des jährlich erscheinenden österreichischen **YOGA GUIDE** so umfangreich wie noch nie: Mehr als 1200 Adressen von Yogastudios, YogalehrerInnen, Yogahotels und anderen Dienstleistern rund um das boomende Thema Yoga machen den Yoga Guide für Yogafans, Yogalehrende und vor allem für YogaeinsteigerInnen zu einem unverzichtbaren Wegweiser durch die vielfältige heimische Yogalandschaft.

Alle Inhalte des Yoga Guide finden sich auch auf www.yogaguide.at, der meistbesuchten Yogaplattform Österreichs.

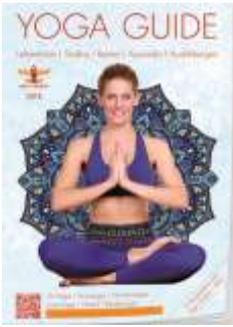
Besonderes Augenmerk wurde bei der neuen Auflage darauf gelegt, neben dem umfassenden Adressteil auch Hilfestellungen bei der Suche nach dem für die individuellen Ansprüche jedes Yogaschülers passenden Yogastil zu geben. „Die Vielfalt an Stilen und zielgruppenspezifischen Spezialangeboten ist mittlerweile so groß, dass es einerseits für alle Ansprüche maßgeschneiderte Angebote gibt, dass sie andererseits immer schwerer zu finden sind“, so Herausgeberin Elfi Mayr. „Der Yoga Guide bietet hier einfache Orientierungshilfen und viele praktische Tipps.“

Für die kommenden Jahre erwartet Mayr, dass Yoga noch mehr als bisher in den Alltag integriert wird als bisher: „Mittlerweile gehört die Yogamatte unter dem Arm vor allem in den Städten geradezu zum Straßenbild. Die Suche nach einem gesünderen Lebensstil und nach Ausgleich zum beruflichen Stress führen Jahr für Jahr mehr Menschen in die Studios oder auch in Yogahotels, um dort einen besonders intensiven Gesundheitsurlaub zu genießen.“

Aus dem trendigen Nischenthema ist jedenfalls ein neuen „Volkssport“ geworden, ist Yoga-Guide-Herausgeberin Mayr überzeugt. „Gemeinsam mit Laufen und konventionellem Fitnessstraining ist Yoga in den Städten bei Frauen die häufigste sportliche Aktivität. Und langsam lernen auch die Männer, dass Yoga eine fantastische Bereicherung ihres Lebensstils und auch ihrer Gesundheitsvorsorge sein kann.“

Der neue **Yoga Guide** ist ab sofort **kostenfrei** bei Yogastudios und Yogalehrenden, in den Intersport Filialen, den Gewußt-Wie-Geschäften, bei zahlreichen Apotheken, Ärztinnen und Ärzten, Biomärkten und in Buchhandlungen (Thalia, Leykam) erhältlich.

Eine detaillierte Liste der Vertriebsstellen finden Sie [hier](#) oder einfach via E-Mail bei leserservice@yogaguide.at anfragen.



Der Yoga Guide im Überblick

- 1.200 Adressen von Yogastudios, YogalehrerInnen, Yogahotels und Spezialkursen
- **Yoga-Basiswissen**
Yoga Guide erklärt **alle Yogastile**, ob Acro-, Bikram-, Power- oder Vinyasa-Flow (ab S.6)
- **Neu!**
Aerial-Yoga („fliegendes“ Yoga) jetzt auch für Mamas mit Baby (S.61)
- **„Klassiker“** bei den **Yoga-Angeboten** sind nach wie vor
 - **Yogakurse für Schwangere** (S.51)
 - **Yoga im Alter** (S.54)
 - **Hormonyoga** (S.69) und **Luna-Yoga** (S.68)
- **Alles über Nuad | Thai Yoga Körperarbeit**
Nuad / Thai Yoga Körperarbeit ist eine Bewegungsform, die auch „Yoga für Faule“ oder „passives Yoga“ genannt wird. Sie verbindet Energiearbeit mit Bewegt-Werden und Meditation (S.64)
- **Yoga als Beruf**
Neben **Yoga-Lehrausbildungen** für Erwachsene (ab S.56), werden auch **spezielle Ausbildungen** zum Beispiel **Yoga für Schwangere, Mama-Baby-Yoga** (S.59) oder **Yoga für Kinder & Teenager** immer mehr angeboten und nachgefragt (S.60)
- **Ayurveda – die Lehre vom langen gesunden Leben**
Das ganzheitliche System für Gesundheit und Wohlbefinden mit den besten Adressen für Ayurveda-Anwendungen, Aus- & Weiterbildungen, Ayurvedareisen und Kochkurse (ab S.62)
- **Auch unterwegs nicht auf Yoga verzichten**
Yoga Guide informiert über **Yogahotels, Yogareisen, Workshops** und interessante Kombinationen wie **Yoga & Fasten, Yoga & Malen, Yoga & Klettern, Yoga & Tanz** (ab S.71)
- **Therapeutisches Yoga**, das in der Gesundheitsprophylaxe und zum Beispiel bei Bluthochdruck, Asthma oder bei Wirbelsäulenerkrankungen immer mehr eingesetzt wird, ist bereits fixer Bestandteil des Yoga Guide (S.67)
- Die schönsten **Yoga-Accessoires** (S.70), die neuesten **Yoga-Bücher** (S.66) und ein **Glossar** (S.74) bieten eine wichtige Infoquelle für Yogainteressierte

Rückfragenhinweis:

Yoga Guide Herausgeberin Mag. Elfi Mayr

e.mayr@yogaguide.at | Tel: +43 / 1 / 233 01 23 – 0 | www.yogaguide.at

Presstext und Foto-Downloads: www.yogaguide.at/presse