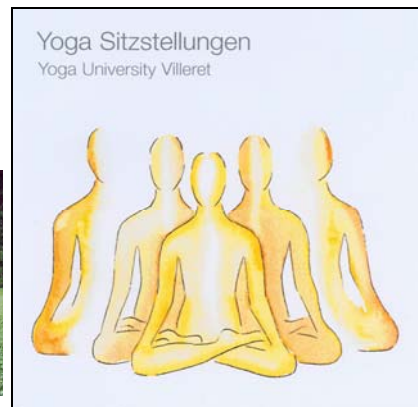


Publikationen

DVD „Yoga -Sitzstellungen“



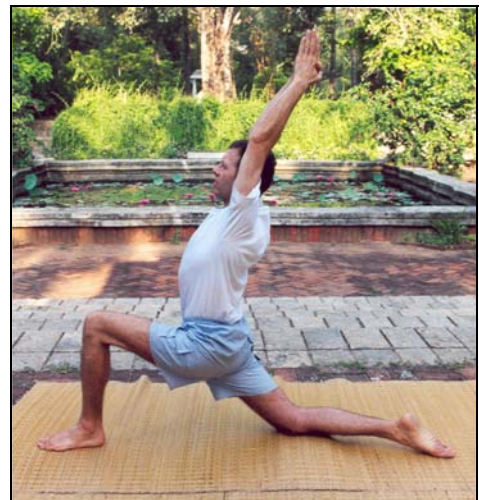
Für die höheren Stufen des Yoga sind die Sitzstellungen von grundlegender Bedeutung. Die DVD zeigt eine Übungsreihe, mit welcher der Lotussitz systematisch erlernt werden und die eigene Sitzstellung im allgemeinen entscheidend verbessert werden kann.

Spieldauer: 40 Minuten; Autor: Reto Zbinden; Verkaufspreis: CHF/ Euro 30.-- (inkl. Porto und Versand). Bitte Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.

DVD „Die Essenz des Yoga“

Die DVD „Die Essenz des Yoga“ ist eine Ergänzung zur gleichnamigen Schrift (vgl. nächste Seite). Gezeigt wird eine klassische Grundserie mit den zentralen Stellungen des Hatha Yoga sowie einigen Atemtechniken. Die Stellungen werden nach Art von Selvarajan Yesudian angeleitet, so dass sich die DVD, nachdem die Übungen einmal erlernt sind, sehr gut für die Audio-Instruktion während des Übens eignet.

Spieldauer: ca 60 Minuten; Autor: Reto Zbinden; Verkaufspreis: CHF/Euro 30.-- (inkl. Porto und Versand). Bitte Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.



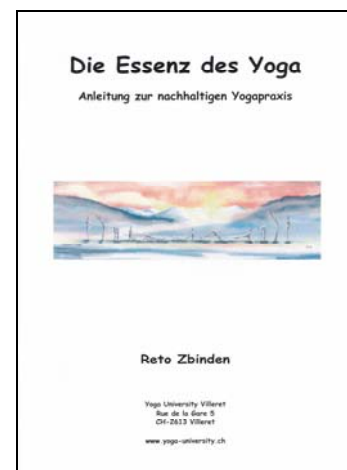
Schrift „Die Essenz des Yoga“

Die Schrift „Die Essenz des Yoga“ eignet sich vor allem für Personen, die neu mit Yoga anfangen und behandelt die folgenden Aspekte des Yoga mit einfachen Worten:

Wieso wir Yoga üben / Yoga im Westen / Yogastellungen und Atemtechniken / Der geistig-emotionale Zustand / Übungen visualisieren / Selbstbefehle / Wahrnehmung der Gefühle / Regelmässigkeit, Anstrengung und Willenskraft / Konzentration / Entspannung / Ernährung / Die Philosophie des Yoga

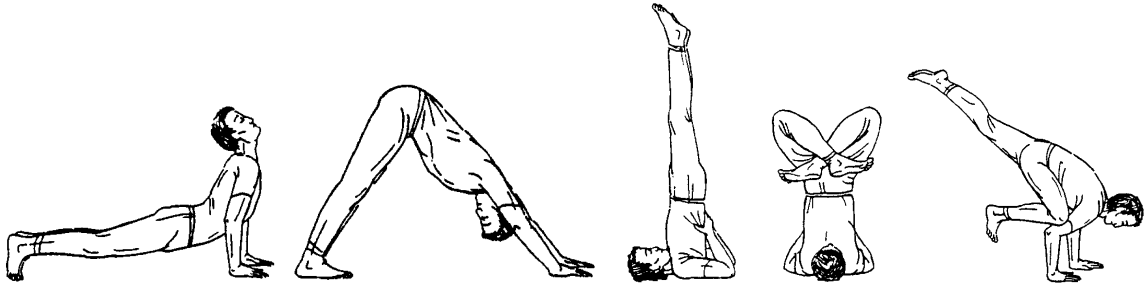
In der Schrift ist eine Grundserie mit den zentralen Übungen des Hatha Yoga enthalten. Ergänzend dazu ist diese Übungsserie als DVD erhältlich. (vgl. oben)

Umfang: 36 Seiten A4; Autor: Reto Zbinden mit Illustrationen von Anne Sulzer; Verkaufspreis: CHF 20.-- (Bestellungen aus Deutschland Euro 25.--) (inkl. Porto und Versand). Der Betrag wird bei Teilnahme am Ausbildungsgang für Yoga-LehrerInnen zurückerstattet Bitte Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.



Schrift „Kompendium der Yogastellungen und Serien“

An den Yoga University Villeret werden etwa 250 Yogastellungen unterrichtet. Der Grossteil dieser Stellungen sind im Kompendium beschrieben und durch mehr als 200 Zeichnungen illustriert. Im zweiten Teil finden sich 40 erprobte Übungsserien (abgestuft von sehr leicht bis sehr anspruchsvoll). Das unentbehrliche Nachschlagewerk für alle Yogapraktizierenden.



Umfang: 106 Seiten A4; Autor: Reto Zbinden mit Illustrationen von Hana Vittkova; Verkaufspreis: CHF/Euro 40.-- (inkl. Porto und Versand). Der Betrag wird bei Teilnahme am Ausbildungsgang für YogalehrerInnen zurückerstattet. Bitte Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.

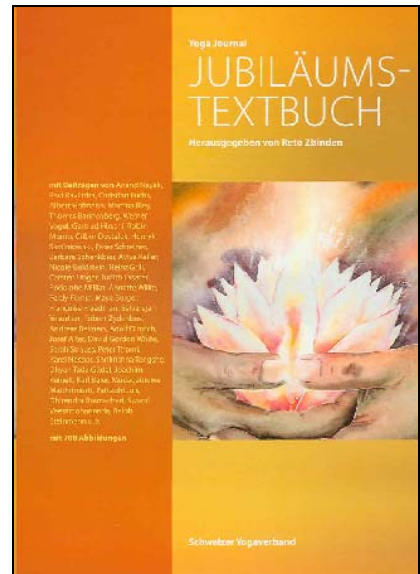
CD-ROM „Yoga Journal Jubiläums Textbuch“

Sämtliche grundlegenden Beiträge des Yoga Journals aus mehr als 10 Jahren sind unter dem Patronat des Schweizer Yogaverbandes als CD-ROM publiziert worden. Die CD enthält 153 Artikel, 708 Abbildungen und ergibt ausgedruckt ein Buch von mehr als 1000 Seiten.

Das Yoga Journal Jubiläums-Textbuch behandelt Aspekte des Yoga, die in der populären Literatur meist zu kurz kommen. Damit schliesst es eine wichtige Lücke und bildet einen unentbehrlichen Wissensfundus für Yogalehrerinnen und Yogalehrer sowie für alle die sich vertieft mit dem weiten Gebiet des Yoga befassen wollen.

Die CD läuft sowohl mit Windows als auch mit Macintosh Betriebssystemen. Das ausführliches Inhaltsverzeichnis zur CD-ROM findet sich im Internet unter „www.yoga-journal.ch“.

Umfang: ausgedruckt 1000 Seiten A4; Herausgeber: Reto Zbinden; Verkaufspreis: CHF 60.-- (Bestellungen aus Deutschland Euro 50.--) (inkl. Porto und Versand). Der Betrag wird bei Teilnahme am Ausbildungsgang für YogalehrerInnen rückerstattet. Bitte Bestelltalon hinten in der Broschüre benutzen.



Schrift „Yoga in der Gesundheitsforschung“

Das Buch gibt einen sachlichen Überblick über die Ergebnisse der Forschungen mit Yogapraktizierenden. Es belegt unter anderem die folgenden Wirkungsdimensionen:

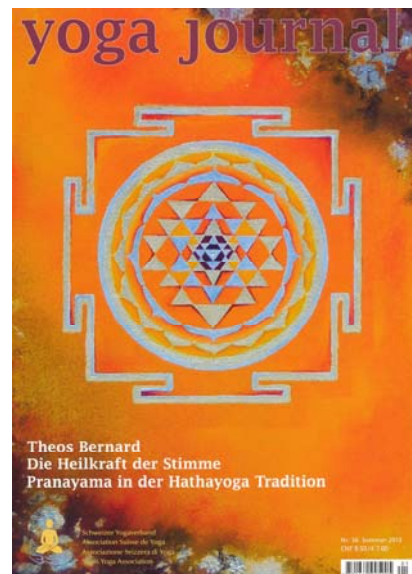
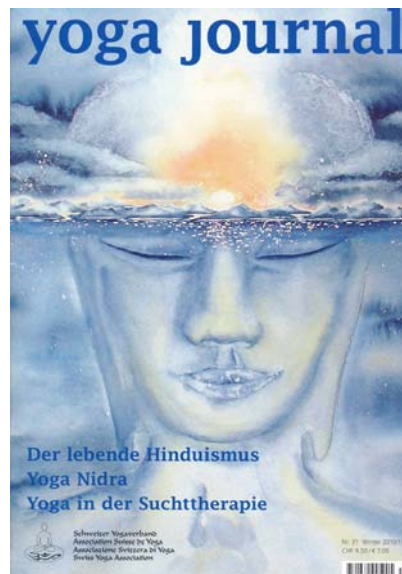
- Yogapraxis als Unterstützung der Selbstwirksamkeit in der individuellen Gesundheitsförderung
- Yogapraxis als wirksames intrinsisches Regulativ in Gesundheitsförderungsprogrammen
- Yogapraxis als Bereicherung des kurativen Arsenalens in alternativer und komplementärer Form
- Yogapraxis zur Linderung therapieresistenter Beschwerden
- Yogapraxis als humane Begleitung von unheilbar Kranken und Sterbenden

Umfang: 84 Seiten; Autorin: Martina Bley; Die Schrift ist vergriffen kann aber zum Preis von CHF/Euro 10.-- als pdf bestellt werden. Bitte

Bestelltalon am Schluss des Textes ausdrucken und zusammen mit dem Betrag einsenden.

Yoga Journal

Das Yoga Journal erscheint zweimal pro Jahr mit grundlegenden Beiträgen zu Yoga und verwandten Gebieten. Ein Probeheft kann für CHF 10.-- (Schweiz) und Euro 10.-- (Ausland) bestellt werden. Bitte Bestelltalon unten benützen.



Bestellungen

Bestelladresse

Yoga University, Rue Neuve 1, Postfach 37 CH-2613 Villeret

Zahlungsweise

Versand nur gegen Vorauszahlung. Entweder den Betrag der Bestellung in bar beilegen oder einzahlen auf Postkonto 17-739458-8 (Yogazentrum Villeret). Bitte den abgestempelten Einzahlungsschein (oder Kopie) der Bestellung beilegen. (Lieferung solange Vorrat).

Bestellschein

Ich bestelle

- DVD „Yoga Sitzstellungen“ (CHF/Euro 30.--)
- DVD „Die Essenz des Yoga“ (CHF/Euro 30.--)
- Schrift „Die Essenz des Yoga“ (CHF 20.-- / Ausland Euro 25.--)
- Schrift „Kompendium der Yogastellungen und Serien“ (CHF/Euro 40.--)
- Schrift „Yoga in der Gesundheitsforschung“ als pdf (CHF/Euro 10.--)
- CD-ROM „Yoga Journal Jubiläums Textbuch“ (CHF/Euro 60.--)
- Probeheft des Yoga Journals (CHF 10.-- / Ausland Euro 10.--)

Geamtbetrag: CHF / Ausland Euro

- Der Betrag liegt bei
- Der Betrag wurde einbezahlt und der abgestempelte Einzahlungsschein (oder Kopie) liegt bei

Name: Vorname: Str./Nr:

PLZ/Ort: email: Tel: