

**Beryl Bender-Birch: Power Yoga**, Scherz-Verlag, 1996.

*Leider vergriffen.* Ein ideales Einstiegsbuch in diese Yoga-Art mit vielen Fotos und detailliertem Text. Auch wenn das Wort „Power-Yoga“ bei manchen Ashtangis Unbehagen hervorruft, sollte man sich seine geistige Freiheit bewahren und dieses Buch mit der nötigen Anerkennung aufschlagen, wenn man irgendwo ein gebrauchtes Exemplar oder die englische Fassung erstanden hat. Für die meisten Ashtangis weltweit ist es nämlich das Einstiegsbuch!

Es ist deshalb sehr empfehlenswert, weil es nicht nur schrittweise vorgeht, sondern die einzelnen Schritte sogar noch erklärt und mit Fotos begleitet. - Fünf Yoga-Matten auf der nach oben geschlossenen Bewertungsskala.