

Gita Iyengar: Yoga für die Frau, Barth-Verlag, 1993.

Ein Buch, das nicht nur für Frauen interessant ist, da es gerade im Textteil nützliche Einzelheiten zu der korrekten Ausübung der Haltungen verrät. Außerdem geht es auf frauenspezifische Themen in der Yoga-Praxis ein.

Sehr interessant für den Übenden sind die weiterführenden Anweisungen, die das Verständnis für die Stellungen vertiefen. Die Angaben der sechstägigen Übungspläne werden vermutlich von den Wenigsten umgesetzt werden können.

Die äußere Aufmachung ist keiner Erwähnung wert, im Gegenteil, und die Inspiration erschließt sich (leider) nur über das geschriebene Wort. - Ein vom Preis günstigeres, aber dennoch sehr **empfehlenswertes** Buch für Iyengar-Interessierte, aber auch für Ashtangis, die sich in die Theorie vertiefen wollen, um ihre Praxis zu verbessern.