

**Silva, Mira & Shyam Mehta, Yoga Gymnastik**, Christian-Verlag, 3. Aufl. 1993.

Seit Jahren grübele ich darüber nach: warum bloß dieser Titel? Immerhin kann man an diesem Buch feststellen, dass Yoga-Bücher durchaus hervorragend aufgebaut und optisch überzeugend gestaltet werden können. Ein großformatiges Buch mit kurzen und genauen Anweisungen zu den einzelnen Stellungen. Neben einer Einführung in die Yoga-Philosophie enthält es neben z.T. großen farbigen Fotos vollständige Übungspläne über mehrere Wochen und Monate. Wer in Yoga einsteigen will und ein fundiertes Buch sucht: dieses ist exzellent und wird auch bei Yoga-Ausbildungen gern erwähnt.

**Dringend empfehlenswert**, kaufen, halten und nicht mehr hergeben!

Mira Mehta aus London unterrichtet übrigens auch ab und zu in Deutschland, (<http://www.yogicpath.com>).