

**Helga Pfretschner: Yoga-Üben in Schritten**“, Verlag Via Nova, 2. Auflage 2004.

**Ach**, wieder so ein Männchen-Mal-Buch, das vollständig ohne großformatige Farbfotografien daherkommt und das mehr Text als Bilder enthält - das soll ein gutes Yoga-Buch sein? Auch das düstere, braunfarbig depressive Cover deutet eher auf unverständlich Metaphysisches hin; Fußstapfen der Größe 52 quälen sich durch einen Sandstrand so dahin und vermögen keine größere Begeisterung zu wecken, dieses Buch aufzuschlagen. Doch der Einband trägt, und die Macher dieses Buches verfehlen ein neues Mal die Chance, neue Leser für ein hervorragendes Buch zu gewinnen, schade das!

Denn es ist **ein herrliches, ein wundervolles Buch** für alle Yoga-Interessierten, die sich intensiver mit den einzelnen Haltungen beschäftigen wollen.

Yoga-Übende werden darin mit sehr vielen fundierten Kenntnissen beschenkt, und besonders Yoga-Lehrer profitieren von einer unübersehbaren Fülle an Anleitungen zu einzelnen Haltungen. Besonders nützlich – gerade im Hinblick für den Anfänger-Unterricht, aber nicht nur für die – ist das Bestreben von Helga Pfretschner, die Haltungen auf einem lehrreichen Übungsweg langsam über Zwischenstationen aufzubauen: Haltungen werden in ihren elementaren Aspekten aufgeschlüsselt und unter verschiedenen Blickrichtungen geübt, bis danach alles wieder zusammenfindet, eben der „Einheit auf der Spur“. Auch die medizinischen Hinweise und Ratschläge geben wertvolle Impulse für die ganzheitliche Yoga-Praxis - jeder Yoga-Lehrer sollte sie sich auf seine Fußsohlen schreiben, auch wenn sie kleiner als 52 sein mögen!

Ein teures Buch, das den Preis ohne Abstriche wert ist und das in keiner Bibliothek eines Yoga-Lehrers fehlen sollte. Für überdurchschnittlich Interessierte sehr empfehlenswert!