



## **Eva Haak**

### **KATA-YOGA**

*Wie du beim Yoga gesund bleibst*

96 Seiten

Euro 14,95 € (D)

sofort lieferbar

erschienen im März 2016

ISBN 978-3-95614-102-7

Verknackst, gezerrt, verkrampft? Mit dem entspannten Blick einer langjährigen Yogalehrerin zeigt Eva Haak, wie man beim Yoga gesund bleibt und liefert wertvolle Tipps für die gängigsten Asanas.

Immer mehr Menschen betreiben Yoga, um ihrer Seele und ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Aber Yoga ist kein Leistungssport, und sowohl für den Kopfstand als auch für den Sonnengruß braucht man Geduld und Gelassenheit. Sonst kann sich Yoga katastrophal auswirken, und statt zur »Erleuchtung« geht es dann geradewegs zur »Durchleuchtung« – beim Röntgen oder bei der MRT ...

KATA-YOGA zeigt, wie man Yoga besser nicht machen sollte: Eva Haak, nach einer vierjährigen Ausbildung seit über einem Jahrzehnt selbst Yogalehrerin, stellt in humorvollen Texten und witzigen Zeichnungen dreizehn beliebte Asanas vor, die – wenn sie zu früh, zu häufig, zu ehrgeizig ausgeführt und nicht von aufmerksamen Yogalehrern begleitet werden – körperlich riskant sind und leicht zu Katastrophen-Asanas werden.

Eva Haak ermuntert zum unbefangenen Hinterfragen, zum Ausprobieren von Alternativen und zum entspannten Üben mit Herz, Verstand und Liebe zum eigenen Körper. Zudem vermittelt das Buch anatomische Grundlagen und erklärt, wie gesundes Hatha-Yoga geht.

## **Eva Haak**

Eva Haak wurde 1959 geboren, ist seit über zwölf Jahren Yogalehrerin und arbeitet als Grafikerin. Sie hat an der Kunsthochschule Berlin-Weißensee Angewandte Grafik studiert und war u.a. Aerobictrainerin und Greenpeace-Aktivistin. Seit 1993 lebt sie mit ihrer Familie im Spessart.

## **Pressestimmen**

"Schnell verstehen, wie auch eine ambitionierte und gut gemeinte Yogapraxis schief gehen kann. Und auf einen Blick sehen, worauf es bei einer sicheren Praxis ankommt. Sehr empfehlenswert."  
Anna Trökes

"Kata-Yoga zeigt nicht nur, welche Asanas besonders riskant sind, wenn sie unachtsam, zu früh oder falsch geübt werden, sondern gibt auch wertvolle Tipps zur Risiko- und Verletzungsvermeidung. (...) Und weil Anatomieunterricht manchen nur ein gelangweiltes Stöhnen entlockt oder für noch mehr Verwirrung sorgt, vermittelt die Autorin ihre Inhalte mit einfachen Worten und einem Augenzwinkern. Zudem ist das Buch mit zahlreichen witzigen Illustrationen versehen, die Eva Haak selbst gezeichnet hat. So können auch Anfänger sofort verstehen, auf was bei den einzelnen Übungen zu achten ist und wie man den Yogaweg am besten weitergeht, damit er einen nicht in die nächste Krankenhausambulanz oder zum Bandscheibenvorfall führt."  
Yoga Aktuell Magazin

"Grafikerin und Yogalehrerin Eva Haak zeigt mit witzigen Bildern und Texten zunächst, wie leicht aus Asanas Katastrophen-Yoga wird und der Weg zur Er- in der Durchleuchtung beim Arzt endet. Und gibt anschließend Anleitung zum entspannten und gesunden Üben, bei denen man auch noch eine Menge über Anatomie lernen."  
Brigitte

"Kenntnisreich und mit einem kräftigen Schuss Ironie geht 'Katastrophen Yoga' auf Frösche, Planke, Einfache Haltung (Schneidersitz), Pflug, Kopfstand, Dreieck und andere klassische Yoga

Figuren ein. Sie benennt Gefahren der Yoga-Arten und - das macht das Büchlein so lesenswert, zeigt Abwandlungen und erklärt die Essenz aller Yoga Figuren. So vertieft sie das Verständnis für Yoga, verhindert hoffentlich so manchen Bandscheibenvorfall, Meniskus-Schaden oder Schulterprobleme. Und macht richtig Lust, Yoga zu üben.“  
Adelheid Ohlig, Luna-Yoga.com

"Eva Haak stellt beliebte Asanas vor, die körperlich riskant sein können, und zeigt gesunde Alternativen."  
Schrot & Korn

"Kenntnisreich und mit einem kräftigen Schuss Ironie geht 'Katastrophen Yoga' auf klassische Yoga Figuren ein. Sie benennt Gefahren der Yoga-Arten und - das macht das Büchlein so lesenswert, zeigt Abwandlungen und erklärt die Essenz aller Yoga Figuren. So vertieft sie das Verständnis für Yoga und macht richtig Lust, Yoga zu üben."  
Fit for fun online

"Das alles fasst die Autorin witzig und pointiert mit gelungenen Cartoons zusammen. (...) Das Buch richtet sich sowohl an Yoga-Neulinge als auch an alte Hasen. Manch einen wird vielleicht dadurch noch rechtzeitig bewusst, dass es auch im Yoga eine individuelle Stopp-Linie geben sollte, dass nicht alles probiert werden muss, nur weil es gerade hip ist oder angesagt wird."  
Deutsches Yoga-Forum

"Der bei Anna Trökes, Doris Echlin und Dr. Günther Niessen ausgebildeten Yogalehrerin, Illustratorin und Grafikdesignerin gelingt es, mit humorvoll gestalteten aber ernst gemeinten Bildern und Worten eindrücklich auf Risikofaktoren hinzuweisen."  
Deutsches Yoga-Forum

"Was passieren kann, wenn östliche Yoga-Praxis auf westlichen Ehrgeiz trifft, hat Eva Haak in ihrem Buch mit viel Witz beschrieben."  
Focus

"Das bunt illustrierte Buch zeigt auf humorvolle Weise, was man bei den gängigsten Asanas falsch machen kann. Vor allem aber gibt es wertvolle Tipps anhand anatomischer Grundlagen, die

sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene unterstützen, Yoga zu praktizieren ohne sich zu verletzen."

Buchkultur

"In der zweiten Hälfte des schmalen Bands bekomme ich Anleitungen zum wohltuenden Gestalten der Übungen, bzw. erfahre welche andere Übung förderlicher ist. Meist stellt die Autorin statt statischer Stellungen Bewegungsfolgen vor, die vergnüglich mit dem Atem verbunden werden. (...) Beispielhafte Bilder locken auf witzige Weise weg vom Ehrgeiz hin zu entspanntem Üben."

Elastic Yoga (Blog)

"Yoga wirkt – aber eben nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Damit das Üben von Asana ein Weg zu mehr Gesundheit, Klarheit und Wohlbefinden sein kann, bietet Eva Haaks Buch gute Unterstützung – eine Empfehlung."

Yogapraxis.info

"Ein kleines, aber feines Büchlein (...) Das reich illustrierte Buch ist ein humoriges Weihnachtsgeschenk für Yoga-Freunde."

Natürlich