

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

# 30 MINUTEN

Katja Sterzenbach

# Business Yoga

GABAL

**Katja Sterzenbach**

**30 Minuten**

# **Business Yoga**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Illustrationen: Nikola Lainovic  
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2010 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
2., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-376-9

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Das Geheimnis innerer Zufriedenheit</b>	<b>9</b>
Yoga – Eine Wissenschaft für s(m)ich?	10
Wer hat's erfunden?	13
Die verschiedenen Wege des Yoga	15
<b>2. Die hohe Kunst des Business Yoga</b>	<b>21</b>
In vier Stufen zur „Erleuchtung“	22
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement mit Business Yoga	25
Bevor es losgeht ...	28
<b>3. Energie schöpfen in einer Minute</b>	<b>33</b>
Stufe 1: Der Umgang mit sich und der Welt	34
Stufe 2: Asanas im Stehen und im Sitzen	35
Stufe 3: Pranayama	40
Stufe 4: Konzentration und Meditation	44