

Pressetext

# Yoga while you wait

## Nie wieder dumm rumsitzen/blöd dastehen



### Omschantischubidubidu

Warten ist ein Geschenk. Freuen Sie sich über jeden Stau und jede besetzte Hotline. Seien Sie heiter, wenn das Wartezimmer voll ist, glücklich über den verpassten Flieger und seien Sie der Verabredung, die zu spät kommt, von Herzen dankbar. Jetzt haben Sie Zeit für Yoga! Um Kraft, Gelassenheit und Flexibilität zu üben, braucht man kein Yoga-Studio und keine Yoga-Matte, man braucht auch keine fancy Yoga-Pants. Alles, was man braucht, ist ganz normaler Alltag und ein wenig schlechtes Timing. Daraus entwickelt sich mit der Zeit eine richtig gute Haltung. Außen wie innen. Warten Sie's ab!

Ein höchst vergnügliches Buch, das Yoga-Fans und Yoga-genernte Zeitgenossen gleichermaßen unterhalten dürfte. Judith Stoletzky, Werbetexterin, Kolumnistin

und Buchautorin aus Hamburg, ist mit Fotograf Markus Abele der Spagat gelungen, durchaus ernst gemeinte Übungen für den Alltag herrlich skurril und selbstironisch zu präsentieren, sodass schon beim Lesen eine sanfte Dehnung der am Schmunzeln beteiligten Muskulatur unvermeidlich ist. Auch wenn Sie auf dieses Buch nicht gewartet haben, es hat sich gelohnt!

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-147-9

18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)

96 Seiten, Format 15 x 21 cm,

85 Fotos, gebunden

Text, Bildkonzept und Idee Judith Stoletzky

Fotografie Markus Abele

*Warten auf den Nächsten.*



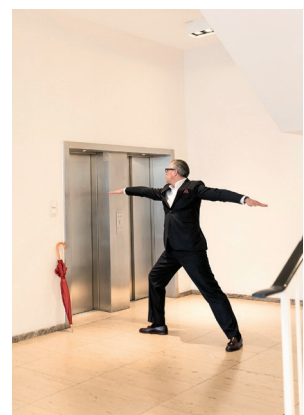
*Warten auf den Genussmoment.*



*Warten auf den Sommer.*



*Warten auf den Aufstieg.*



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**