

Eerlijk over yoga



Genre:	Gezondheid
Uitgever:	Maven Publishing
ISBN:	9789490574932
Taal:	Nederlands
Auteur:	William J. Broad
Verschenen:	03-05-2013

[Eerlijk over yoga.pdf](#)

[Eerlijk over yoga.epub](#)

Miljoenen mensen zweren bij de heilzame werking van yoga. Het zou helpen tegen overgewicht, rugklachten, stress, angststoornissen, gebrek aan energie en bij seksuele problemen. Maar wat is nu écht waar? Welke oude wijsheden zijn achterhaald en welke worden door moderne inzichten juist bevestigd? In Eerlijk over yoga gaat William J. Broad op zoek naar de wetenschap achter yoga. Zijn tocht voert langs laboratoria, goeroes, commerciële bedrijven en oude Oosterse bibliotheken. Gaandeweg biedt hij een nieuw perspectief, nuchterder maar niet minder fascinerend. Eerlijk over yoga is voor iedereen die zich ooit heeft afgevraagd of het een goed idee is om op je hoofd te balanceren, of je met yoga een depressie kunt bestrijden en hoe het nou precies zit met die tantrische seks. Kortom, verplichte kost voor de geïnteresseerde yogabeoefenaar en iedereen die overweegt ermee te beginnen! 'Broad voegt iets zeldzaams toe aan dit onderwerp: een open blik.' THE NEW YORK TIMES