

# **Yoga oder andere Entspannungstechniken?**

**Beitrag von „simsalabim“ vom 14. August 2006 21:51**

Liebes Forum!

Man hat mir empfohlen, Yoga oder andere Entspannungstechniken zu machen/erlernen. Nun bin ich aber vollkommener Laie und finde mich in diesem Wirrwarr von Büchern und Ratgebern nicht zurecht! Was ist das überhaupt genau?

Wäre sehr daran interessiert, wenn ihr mal von euren Erfahrungen berichten könnt, egal ob über Yoga oder andere Techniken.

Habt ihr vielleicht einen guten Buchtipp? Bin für jeden Rat dankbar!

Gruß

Simsa