**新 书 推 荐**

**中文书名：《美好的一天从清晨开始：瑜伽练习，仪式，以及开启一天的食谱》**



**英文书名：The Small Book of Good Mornings: The best yoga exercises, rituals, and recipes for starting the day**

**德文书名：Das kleine Buch vom guten Morgen**

**作 者：****Inga Heckmann**

**出 版 社：Verlagsgruppe Random House GmbH**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数：176页**

**出版时间：2018年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：****保健**

**内容简介：**

开始每天清晨的美好

这本书展示了如何用小的仪式，温和的身体护理以及一点点的正念，就可以将一个普通的甚至是糟糕的早晨转化为一个美好的一天的开始。作为一个美好清晨和一个宁静夜晚的睡眠的基础，这些元素包括一顿健康的、开胃的早餐、一段瑜伽，又或许是一个清晨的冥想。在这本书中，展示了在一周的时间里，对于每天早上的例行公事，为自己创造一个最好的早晨提供了新想法。

•有瑜伽锻炼，健康的早餐食谱，关于身体健康的小贴士，以及小的冥想和仪式

•和孩子们一起设计的早晨小贴士和其他有压力的情况小贴士

**作者简介：**

**因加·赫克曼（Inga Heckmann）**是一名医学认可的瑜伽老师，也是一名阿斯汤加瑜伽老师。她在日常生活中会做瑜伽的周末讲座。此外，她还是摇滚和流行音乐的专业歌手。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82504406

传真：010-82504200

Email：[susan@nurnberg.com.cn](mailto:susan@nurnberg.com.cn)

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>