



15 Minuten Yoga für jeden Tag

Keine Zeit fürs Fitnessstudio? Macht nichts. Dieses Trainingsset mit Buch und DVD bietet perfektes Coaching - zum Superpreis! Jeder Band der innovativen Reihe enthält vier intensive Workouts, mit denen Sie mit nur 15 Minuten täglichem Training fit und beweglich werden. Die DVD mit rund 60 Minuten Spieldauer demonstriert die einzelnen Übungen im Detail und die ausklappbaren Übersichtspläne zu jedem Trainingsprogramm bieten einen optimalen Überblick.

"15 Minuten Yoga für jeden Tag" zeigt Ihnen, wie Sie mit Yoga effektiv Stress reduzieren und Ihre Beweglichkeit und Fitness verbessern. Ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen und -Fotos vermitteln die verschiedenen Übungen leicht verständlich und gut nachvollziehbar. Zu Hause trainieren war noch nie so einfach!



15 Minuten Yoga für jeden Tag

ISBN 978-3-8310-2533-6

128 Seiten, 134 x 235 mm, Paperback

über 300 Fotos mit DVD

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)