



**Kate Hall**

## **Weight Loss Yoga**

### **Entspannt zum Wunschgewicht**

Entspannt abnehmen mit Kate Hall: Um ungeliebte Fettpolster loszuwerden, setzt das Yoga-Buch der prominenten Fitnesstrainerin auf einen ganzheitlichen Ansatz aus Yoga zum Abnehmen, Meditation und Ernährung. Gut visualisierte Asanas in verschiedenen Schwierigkeitsstufen lassen sich prima zu Hause nachmachen und unterstützen optimal beim Schlanker werden. Lecker-leichte Diät-Rezepte helfen dabei, sein individuelles Ziel zu erreichen. Meditationstechniken steigern außerdem das Durchhaltevermögen und bauen unnötigen Stress ab. Die beiden Aspekte Bewegung und Ernährung werden in übersichtlichen und alltagstauglichen Wochenplänen vereint, mit Tipps und Erfahrungen der Autorin angereichert.

Abnehmen mit Yoga ist eine ganz besondere Art, typischen Problemzonen den Kampf anzusagen. Im Fitness-Buch wird detailliert darauf eingegangen, wieso diese Bewegungsform tatsächlich zum Gewichtsverlust führt. Denn jede Übung hat eine spezielle Wirkung auf den Körper. Wer sie nachmacht und sich dann auch noch an den gesunden Rezepten des Diät-Kochbuchs satt isst, nimmt garantiert vollkommen stressfrei ab.

Die sympathische Autorin Kate Hall kennt die Geheimnisse einer guten Figur. Als ausgebildete Yoga-Lehrerin und Personal Trainerin ist sie selbst immer in Topform. Wie sportlich die gebürtige Dänin ist, beweist sie in mehreren, auf DVD erschienen Fitness-Programmen – und jetzt in diesem Yoga-Buch zum Abnehmen. Kate Hall war außerdem als Vocal Coach in der Casting-Show Popstars zu sehen. Übrigens gemeinsam mit ihrem jetzigen Ehemann, dem äußerst prominenten Choreografen Detlef D! Soost.



**Kate Hall**

## **Weight Loss Yoga**

### **Entspannt zum Wunschgewicht**

ISBN 978-3-8310-3520-5

160 Seiten, 197 x 234 mm

Ca. 200 Fotos, inkl. Rezepte und Wochenpläne

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)