



Louise Grime

15 Minuten Yoga für jeden Tag

Alle Workouts auf DVD & online

15 Minuten am Tag für Yoga reichen aus!

In nur **15 Minuten** zu einem entspannten und fitten Körper – Yoga macht es möglich! **Bebilderte & detaillierte Anleitungen** führen Sie in diesem anschaulichen **Yoga-Buch Schritt für Schritt** in die faszinierende Welt des **Hatha Yoga** ein. In **vier intensiven Workouts** finden Sie den Weg zu mehr Körperbewusstsein sowie zu einer verbesserten körperlichen und geistigen Gesundheit – ganz ohne Fitnessstudio! Zusätzlich gibt es die **Yoga-Übungen auf DVD & online**.

So gelingt Ihr Yoga-Training ganz einfach:

- **Vier intensive Programme à 15 Minuten:** Dieses Yoga-Buch hat die effektivsten Yoga-Stellungen für Sie zusammengefasst – für unterschiedliche Bedürfnisse und Kenntnisstufen. Die Übungen lösen gezielt Anspannung, verbessern das körperliche Gleichgewicht sowie die Körperwahrnehmung. So fühlen Sie sich nach dem Yoga entspannter und ausgeglichener.
- **Ausführliche Anleitungen:** Alle Übungen werden Schritt für Schritt anschaulich dargestellt. So fällt das Nachmachen nicht schwer – perfekt auch für Yoga-Neulinge!
- **Praktische Gesamtübersichten nach jedem Programm** verschaffen Ihnen einen Überblick über die komplette Trainingseinheit. Ideal zum Nachschlagen für ein schnelles und einfaches Training!
- **Hilfreiche Tipps & Hintergrundinfos** zur richtigen Ausführung der Übungen sowie zur nötigen Ausrüstung lassen Sie Ihre Yogatechniken perfektionieren.
- **Informationen zur Geschichte und Philosophie von Yoga** und wie es sich in den Alltag integrieren lässt, vertiefen Ihre Yoga-Kenntnisse und führen Sie in den einzigartigen Yoga-Lifestyle ein.
- **Plus DVD:** Hier werden alle im Buch gezeigten Übungen noch einmal vorgeführt. Mithilfe der drei Audio-Optionen (Musik und Sprache, nur Sprache und nur Musik) gestalten Sie Ihr ganz individuelles Yoga-Workout.



Dieses Yoga-Buch schenkt Ihnen Vitalität in nur 15 Minuten! Bleiben Sie auf der Matte und profitieren von den Vorteilen eines gesunden Körpers und Geistes!

Louise Grime

15 Minuten Yoga für jeden Tag

Alle Workouts auf DVD & online

ISBN 978-3-8310-3999-9
112 Seiten, 183 x 227 mm
Über 200 farbige Fotos
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)