



DK Verlag (Hrsg.), Louise Grime

15 Minuten Yoga für jeden Tag

Workouts für mehr Energie, Balance und Gelassenheit. Vier einfache und effektive Yoga-Programme für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Energie, Balance und Gelassenheit für jeden Tag

- Kleiner Aufwand – große Wirkung: 4 intensive **Yoga-Workouts** für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Mit **detaillierten und bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen**
- **15 Minuten Yoga**: Das perfekte Buch für Yoga-Interessierte, die ihre Fitness und Körperhaltung mit schnellen und effektiven Übungen verbessern wollen
- **Yoga online**: Alle Workouts gibt es als Online-Videos

Ab auf die Yogamatte!

Dieses **Yoga-Buch** richtet sich an alle, die keine Zeit oder Lust haben, ins Yogastudio zu gehen und dennoch flexibel und effektiv etwas für sich tun wollen. Es enthält **4 intensive Yoga-Workouts**, die jeweils **in nur 15 Minuten** durchgeführt werden können. **Fotos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen** machen es leicht, die einzelnen Asanas richtig auszuführen. Zusätzlich sind die Workouts als **Online-Videos**

abrufbar. Überblicksseiten, die jeweils die gesamte Sequenz zeigen, erleichtern den schnellen und effektiven **Yoga-Flow**. Darüber hinaus enthält das Buch Hintergrundinformationen zur **Geschichte und Philosophie des Yoga** sowie **Tipps zum richtigen Üben** und zur **benötigten Ausrüstung**. Der perfekte Begleiter für die **tägliche Yoga-Routine - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene!**



Einfach, schnell und effektiv: Vier knackige 15-Minuten-Yoga-Workouts für mehr Fitness und Beweglichkeit

DK Verlag (Hrsg.), Louise Grime

15 Minuten Yoga für jeden Tag

Workouts für mehr Energie, Balance und Gelassenheit. Vier einfache und effektive Yoga-Programme für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

ISBN 978-3-8310-4974-5
112 Seiten, 190 x 233 mm
Über 200 farbige Fotos
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)