



DK Verlag (Hrsg.), Erin Motz

Mit Yoga Schmerzen lindern

Einfache Asanas für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit. Die besten Yoga-Übungen gegen Schmerzen und Verspannungen

Schmerzen lindern mit Yoga

- **Anschaulich erklärt und höchst wirksam:** Einfache **Asanas** gegen Beschwerden und Verspannungen für Yogis jeden Alters
- Mit vollständig fotografierten **Schritt-für-Schritt-Anleitungen**
- Steifer Nacken und zwickender Hüftbeuger: Die besten **Yoga-Übungen** bei Schmerzen und Beschwerden
- **Mobilität** und Kraft stehen im Fokus der Übungen

Verspannungen lösen

Hast du genug von Rückenschmerzen, einem steifen Nacken und verspannten Waden? In diesem **Yoga-Buch** findest du effektive und **einfache Yoga-Übungen**, die deine Verspannungen lösen und deine **Rückenmuskulatur stärken** - ganz bequem von zu Hause aus. Erin Motz alias Bad Yogi hat die besten **Yogaübungen für zuhause** zusammengestellt, bei denen Flexibilität, **Beweglichkeit** und Kraft im Vordergrund stehen. Jede **Asana** wird in detaillierten **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** erklärt. Ob **Yoga-Übungen für den Rücken** oder für Schulter und Nacken: Hier findest du **Asanas** für einen gesunden Körper ohne Schmerzen und Beschwerden – ganz ohne spirituelle Elemente. Für ein Leben in Balance!



Yoga-Übungen bei Schmerzen und Verspannungen: Wirksame Asanas für Yoga-Fans jeden Alters

DK Verlag (Hrsg.), Erin Motz

Mit Yoga Schmerzen lindern

Einfache Asanas für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit. Die besten Yoga-Übungen gegen Schmerzen und Verspannungen

ISBN 978-3-8310-5101-4

192 Seiten, 196 x 233 mm

Mit farbigen Fotos

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)