



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 13. Dezember 2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

egal ob klein oder groß, über die anstehenden Feiertage greift jeder ordentlich zu und lässt es sich gut gehen. Und das ist auch richtig so! Aber irgendwann müssen die Weihnachts- und Silvesterpfunde wieder runter und wie könnte das leichter gehen als mit entspannendem **Yoga**? Familienstreit oder allgemeiner Weihnachtsstress lässt sich damit übrigens auch wunderbar bekämpfen.

Passend dazu haben wir in unserem Frühjahrsprogramm drei neue Yoga-Titel und für jede Zielgruppe ist etwas dabei. Für **Frauen**, die einen flexibleren und gesünderen Körper und einen zufriedenen, wachernen Geist möchten, eignet sich „[Besser leben mit Yoga](#)“ hervorragend. Für die **Kleinen** wird es ganz easy und spielerisch mit „[Easy Yoga für Kids](#)“. Und für die **Herren** der Schöpfung haben wir uns „[Yoga-Workouts für Männer](#)“ zum Muskelaufbau einfallen lassen. Alle drei Titel erscheinen am **21. Dezember 2018**. Mehr Infos finden Sie anbei, schauen Sie doch mal rein!

Gerne nehme ich Ihre Bestellung für ein Rezensionsexemplar entgegen.
Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen aus München

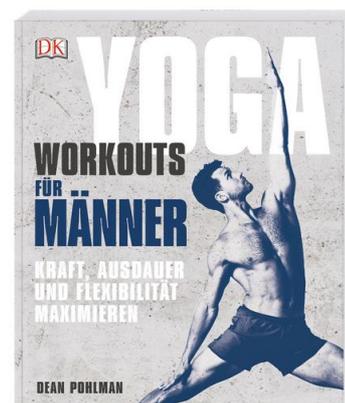
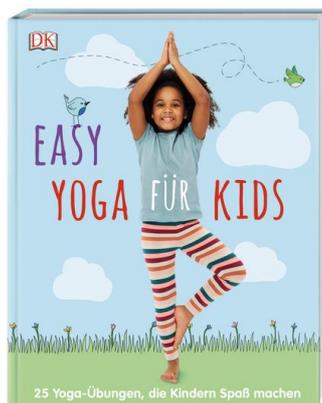
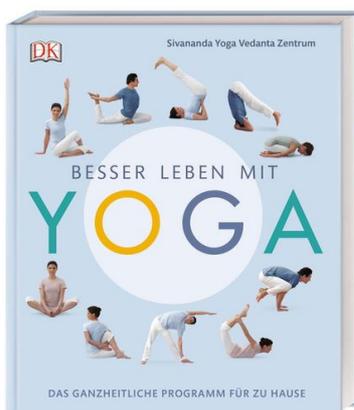
Claire Banzer

i. A. Claire Banzer

Volontärin PR und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 089-442326-243

E-Mail: claire.banzer@dk-germany.de





Easy Yoga für Kids

(ET: 21.12.2018)

[Link zum Buch](#)

Achtsamkeit ist nicht nur in unserer hektischen Erwachsenenwelt ein großes Thema, auch unserem Nachwuchs tut ganzheitliche Bewegung sowie eine Auszeit von Leistungsdruck und Stress gut. Das charmante Yoga-Buch der erfahrenen Yogalehrerin Susannah Hoffman bietet dazu die perfekte Anleitung – für zu Hause, für drinnen und draußen, für den Kindergarten, die Grundschule oder den Kinderyogakurs.

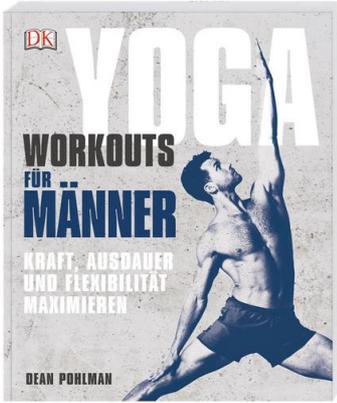
Ob Hund, Krieger oder Baum: Alle kurzen Bewegungsfolgen werden anschaulich, Schritt für Schritt und direkt an die Kinder gerichtet erklärt. Insgesamt finden sich in dem Buch **25 Yogaübungen**. Dazu gibt's Hintergrundwissen und Tipps für Eltern und Erzieher zu einzelnen Haltungen oder Variationen. Mit einem Vorwort vom Kinderyoga-Experten und Autor Thomas Bannenberg.





Yoga-Workouts für Männer (ET: 21.12.2018)

[Link zum Buch](#)



Instagram-Star Dean Pohlman beweist in seinem Buch wie Sie durch die Yoga-Praxis vielfältige positive Effekte auf Ihre Gesundheit erfahren, gleichzeitig den **Bizeps** zum Wachsen bringen und den Bauch in ein **Sixpack** verwandeln. Denn Profi-Leistungssportler wissen es längst: Man(n) braucht Yoga für einen **athletischen Körper**, zur **Leistungssteigerung** und zur **Verletzungsvorbeugung**. Das Fitness-Buch ist auch ideal als Ergänzung zu jedem bestehenden Trainingsplan. Die Übungen sind für jedes Fitness-Level geeignet.

55 Yoga-Übungen und **25 Workouts** finden sich in „Yoga-Workouts für Männer“. **3 Programme** runden das Buch ab: Mehr Fitness für den ganzen Körper, sportliche Leistungen steigern oder gesunde Wirbelsäule und starker Core.

KRIEGER 2

Dieser seitliche Ausfallschritt kräftigt und mobilisiert Hüften, Knöchel und Core – besonders wohltuend für alle, die viel sitzen, und für Sportler, die von flexibleren Hüften profitieren, um Verletzungen vorzubeugen und schnelle Richtungswechsel beim Training besser zu beherrschen.

ZIELGEBIETE
• Hüften • Core • Knöchel

WIRKUNG
• Mobilisiert die Leiste und entlastet den unteren Rücken
• Stärkt Hüften, Knie und Core
• Verbessert Kraft und Ausdauer der Beine

WAS SIE SPÜREN SOLLTEN
• Dehnung Brust, Oberarme und Leiste
• Anspannung Core, Oberschenkel und Gesäß

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN
• Wenn der untere Rücken schmerzt, Gesäß und Leiste entspannen, um den Steißbein nach unten zu ziehen
• Das Gesäß gleichmäßig auf beide Beine verlagern.

PROFI-TIPP
Um die Hüften parallel auszurichten, schieben Sie die rechte Hüfte nach vorne und ziehen die Beine zueinander. Das gebeugte Knie liegt nicht nach innen, aber unterer Rücken ist gerade; die Schultern bücken über dem Hüften.

1 Kommen Sie in eine weite Grätsche (1,25–1,50 m). Drehen Sie den linken Fuß auf und bewegen Sie das Knie bis es über dem Knöchel steht. Richten Sie die Hände parallel aus. Aktivieren Sie die Muskeln der Oberschenkel, indem Sie die Beine getüchelt zueinander ziehen.

2 Strecken Sie die Arme seitlich aus, die Handflächen zeigen nach unten, und ziehen Sie die Arme gegeneinander weg. Der Blick geht über die Fingerspitzen des linken Hand. Der Oberkörper bleibt aufrecht und zentriert über den Hüften, die Beine sind aktiv. Halten Sie die Position – mit der Einatmung ziehen Sie die Wirbelsäule auf, mit der Ausatmung lassen Sie die Hüften sinken und spannen die Core an. Wechselt Sie die Seite.

IN 12 WOCHEN ZU MEHR FITNESS FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau einer täglichen Yogapraxis, die Ihre allgemeine Fitness steigert: Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden und bauen Kraft und Flexibilität auf. Die Workouts werden im Verlauf des Programms schwieriger, damit die Anforderungen mit Ihren Fortschritten mithalten.

WIRKUNG
• Verbessert die allgemeine Fitness
• Erleichtert alltägliche Bewegungsabläufe
• Verbessert Energiehaushalt, Schlaf sowie die körperliche und mentale Gesundheit

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN
• In jeder Phase absolvieren Sie 4 der wichtigsten Asanas der Workouts.
• Wenn Sie ein Workout auslassen, haben Sie es am nächsten Tag nach oder absolvieren am Folgetag beide Workouts.
• Eine Phase darf länger dauern als 4 Wochen. Gehen Sie erst zur nächsten Phase über, wenn die vorherige abgeschlossen ist.
• Gehen Sie erst dann zur nächsten Phase über, wenn Sie jedes Workout zu 90 % sicher beherrschen.

PHASE 1: WOCHEN 1-4		PHASE 2: WOCHEN 5-8		PHASE 3: WOCHEN 9-12	
TAG 1	Core-Kraftigung S. 156	TAG 1	Core-Kraftigung S. 156	TAG 1	Bauchmuskeltraining S. 158
TAG 2	Starke und flexible Hüften S. 166	TAG 2	Gesunde und flexible Knöchel S. 172	TAG 2	Intensiv-Workout für Hüften und Beine S. 168
TAG 3	Starke und flexible Schultern S. 162	TAG 3	Gleichgewichtstraining für Anfänger S. 176	TAG 3	Gleichgewichtstraining für Fortgeschrittene S. 176
TAG 4	Mobilisation der Hüften S. 168	TAG 4	Twists für eine gesunde Wirbelsäule S. 178	TAG 4	Gegenprogramm zu langen Sitzen S. 182
TAG 5	Starke Wirbelsäule, starker Körper S. 168	TAG 5	Für eine gute Körperhaltung S. 164	TAG 5	Aktive Mobilisation der Hüften S. 178
TAG 6	Gleichgewichtstraining für Anfänger S. 174	TAG 6	Starke und flexible Schultern S. 162	TAG 6	Kraftausbau für den ganzen Körper S. 158
TAG 7	Ruhetag	TAG 7	Ruhetag	TAG 7	Ruhetag