



## 15 Minuten Yoga für jeden Tag

Wissen Sie, was beruhigend ist? Mit nur 15 Minuten Yoga am Tag lassen sich die Anforderungen des Alltags viel besser bewältigen. Glauben Sie nicht? Dann testen Sie es: Yoga reduziert Stress und verbessert die Beweglichkeit sowie die Fitness. Dieses Set aus Buch und DVD bietet ein perfektes Coaching für daheim und zeigt anschaulich, wie man mit minimalem Zeitaufwand einen maximalen Trainingseffekt erzielt.

Das Buch führt nach dem Schritt-für-Schritt-Prinzip führt fundiert in das richtige Yoga-Training ein. Die Kombination aus ansprechenden Fotografien und leicht verständlichen Texten erleichtert den Einstieg. Jede der vier 15-minütigen Trainingssequenzen wird zusätzlich auf einer Doppelseite zum Aufklappen im Überblick dargestellt. Besonders überzeugend ist das Konzept der Reihe, das jeweils aus vier effektiven und sehr detailliert beschriebenen Workouts besteht - diese werden im Überblick, Step-by-Step und als Gesamtübersicht vorgestellt. So ist das Nachmachen auch zu Beginn des Trainings mit diesem Buch kinderleicht. Die vier Übungen richten sich an verschiedene Anforderungsbereiche: Heller Morgen, Mehr Kraft, Energie am Abend und Zur Ruhe kommen.

Auf der DVD werden alle Übungen aus dem Buch vorgeführt. Über das Hauptmenü kann man zu den einzelnen Workouts navigieren und sich diese beliebig oft ansehen. Querverweise auf der DVD leiten den Leser auf die entsprechenden Buchseiten. Die DVD mit 60 Minuten Spielzeit bietet drei praktische Audio-Optionen: Musik und Sprache, nur Sprache und nur Musik.

**Louise Grime** arbeitet als Yogalehrerin in London.

**Ebenfalls in der Reihe erhältlich: Rückentraining, Pilates.**

### 15 Minuten Yoga für jeden Tag

ISBN 978-3-8310-2533-6  
128 Seiten, 134 x 235 mm, Paperback  
über 300 Fotos mit DVD  
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)



**DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Natalie Knauer • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**