



Sex meets Workout! Dieser kompakte Ratgeber zeigt, wie man die wohl schönste Nebensache der Welt als Kalorienverbrauch nutzen kann. Und warum nicht das Schöne mit dem Praktischen verbinden? In „Kamasutra-Workout“ werden 300 Stellungen des ältesten Sexualbuches der Welt gezeigt, an denen man nicht nur Spaß hat, sondern auch noch seine Fitness steigert. Wow, oder?

Das moderne und frische Layout mit über 300 Illustrationen veranschaulicht die teils akrobatischen Übungen. Bei jeder Stellung finden sich zudem Informationen, welche Muskeln bei der Durchführung beansprucht werden. Zeitangaben für die ideale Dauer sind ebenfalls enthalten. Außerdem ist immer angegeben, wie beweglich die Partner sein müssen und wie viel Energie sie verbrennen. So kann jedes Pärchen individuell entscheiden, welche Stellung für sie und ihn geeignet ist und wie man sich im Training allmählich steigern kann. Zitate aus den traditionellen indischen Texten des Kamasutra lockern das Buch zusätzlich auf und schaffen einen Bezug zu den klassischen Vorlagen. Am Ende gibt der Autor Vorschläge, welche Übungen sich besonders gut zu einer Kombination in einer Sex Session eignen. Kategorien wie „Quickie“ oder „sanft“ helfen bei der Einordnung. Im Stellungslotto kann das Pärchen dann das Workout dem Zufall überlassen und sich überraschen lassen. Ein bisschen Spaß gehört schließlich auch dazu.

Ein witziges Geschenk zum Junggesellenabschied oder zur Hochzeit!

Über den Autor: **Paul Persad** ist Fitness- und Motivationscoach sowie Ernährungsberater. Er ist zertifizierter Master Trainer des European Institute of Fitness und hat schon an zahlreichen Artikeln und Präsentationen zum Thema Fitness mitgewirkt.

ISBN
384 Seiten, 140 x 167 mm
Über 300 Illustrationen
€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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