



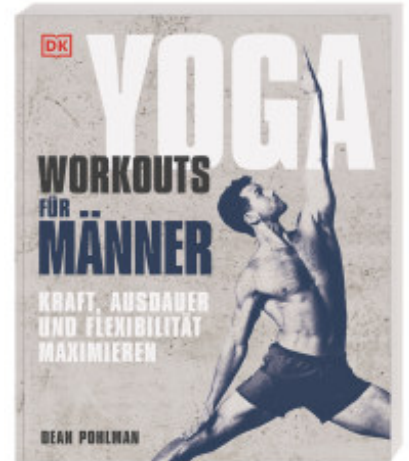
[Dean Pohlman](#)

## Yoga-Workouts für Männer

### Kraft, Ausdauer und Flexibilität maximieren

Das Buch „Yoga-Workouts für Männer“ bietet auf **192 Seiten** insgesamt **55 Yoga-Übungen, 25 Workouts** und **3 Yoga-Programme** für die spezielle Physiognomie des Mannes. Mithilfe der Übungen in diesem Buch können Männer ihre sportliche Leistung verbessern, Muskeln kräftigen und Verletzungen vorbeugen. Die Yoga-Übungen und Workouts sorgen dafür, dass Männer stärker, fitter und beweglicher werden. Beweglichkeit ist eines der wichtigsten Elemente der körperlichen Fitness, das in diesem Buch optimal gefördert wird.

Der Autor erläutert in der Einleitung zunächst Fakten und Mythen zum Yoga, gefolgt von drei ausführlichen Praxiskapiteln zu 55 wichtigen Yoga-Haltungen, 25 Workoutsequenzen und den drei unterschiedlichen **12-Wochen-Programmen**, die eine Gesamtsteigerung der sportlichen Leistung und eine gesunde Wirbelsäule zur Folge haben. In Schritt-für-Schritt Anleitungen zeigen die Yoga-Übungen und Workouts, welche Muskeln beansprucht werden. Mehr Muskelmasse, erhöhte Muskelaktivierung und ein größerer Bewegungsradius sind die Ziele des speziell für Männer entwickelten Programms. Natürlich können alle Übungen auch von Frauen praktiziert werden.



Über den Autor: **Dean Pohlman** ist der Gründer von **Man Flow Yoga** und entwickelt seit 2013 erfolgreich fitnessorientierte Yogaprogramme für Männer. Er begeistert über **150.000 Follower in den sozialen Medien** und motiviert Männer zum Yoga, die es sonst niemals probiert hätten. Von seiner Arbeit profitieren auch Profisportler der American National Football League und der Major League Lacrosse. Auf seinem erfolgreichen [YouTube-Channel](#) „Man Flow Yoga“ zeigt Pohlmann viele seiner Programme in Aktion.

[Dean Pohlman](#)

## Yoga-Workouts für Männer

### Kraft, Ausdauer und Flexibilität maximieren

ISBN 978-3-8310-3670-7  
192 Seiten, 197 x 235 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.