



**Louise Grime**

## **15 Minuten Yoga für jeden Tag**

**Alle Workouts auf DVD & online**

Der bewährte Fitness-Ratgeber „15 Minuten Yoga für jeden Tag“ richtet sich an alle, die keine Zeit, Lust oder kein Geld fürs Fitnessstudio haben und flexibel und effektiv zu Hause etwas für sich tun möchten. Mit nur 15 Minuten Yoga täglich lässt sich Stress reduzieren und die Beweglichkeit und Fitness verbessern. Yoga hilft gezielt Anspannung zu lösen, das körperliche Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung zu verbessern und sich entspannter und ausgeglichener zu fühlen. Benötigt werden lediglich eine Matte und eventuell Yogaklötze und schon kann es los gehen.

Vier intensive Workouts, die jeweils nur 15 Minuten dauern, werden mit ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Fotos leicht nachvollziehbar dargestellt. Eine Gesamtübersicht nach jedem Programm verschafft einen Überblick über die komplette Sequenz – ideal zum Nachschlagen für ein schnelles, einfaches Training. Zusätzlich bietet das Buch viele Ratschläge zum richtigen Üben und der nötigen Ausrüstung sowie Hintergrundinformationen und Adressen. So ist es auch für Einsteiger genau der richtige Begleiter. Auf der DVD werden zusätzlich alle Übungen vorgeführt. Bei den Übungen werden Seitenverweise zu den Erklärungen im Buch eingeblendet. Informationen zur Geschichte und Philosophie von Yoga und wie es sich in den Alltag integrieren lässt, runden dieses Übungsbuch ab.



Die verschiedenen Workouts aus „15 Minuten Yoga für jeden Tag“ reduzieren Stress, fördern Beweglichkeit und Fitness und sorgen für Abwechslung – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Über die Autorin: **Louise Grime** praktiziert seit über 40 Jahren Yoga und ist seit mehr als 30 Jahren als Yogalehrerin tätig. Nachdem sie ihre Yogaausbildung im Sivananda Ashram in Kerala, Indien, abgeschlossen hatte, absolvierte sie 1994 in London ihre Lehrerausbildung für Iyengar-Yoga.

**Louise Grime**

### **15 Minuten Yoga für jeden Tag**

**Alle Workouts auf DVD & online**

ISBN 978-3-8310-3999-9  
112 Seiten, 190 x 233 mm  
Über 200 farbige Fotos  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (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.**