Christa G. Traczinski, Robert S. Polster

Die SimpleFit-Methode - Power Yoga - Das Trainingsbuch

Power für Körper und Geist



- Die ideale Einführung in das hoch effektive Power-Yoga-Training
- Die besten Übungen für Einsteiger und Geübte
- Mit detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und vielen praktischen Tipps
- eBook plus Videos mit einem dreiviertelstündigen Komplettprogramm, das auch auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden kann

Lernen Sie ein Übungsprogramm kennen, das den gleichen Effekt hat wie Joggen, Hantel-Work-out, Herz-Kreislauf-Gymnastik und Meditationstraining zusammen, für das Sie aber nur eine Fläche von zwei Quadratmetern benötigen! Power Yoga wurde als fitnessorientierte Abwandlung klassischer Yoga-Arten entwickelt und spricht Ihre Bedürfnisse nach Kraft, Ausdauer, Körperbalance und Entspannung gleichermaßen an. Das professionell erprobte Trainingsprogramm in diesem Buch bietet Einsteigern und Geübten mit instruktiven Step-by-Step-Anleitungen unter anderem Aufwärm-, Atem-, Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Meditationsübungen. Es lässt sich sehr einfach in den Tagesablauf integrieren, steigert nachhaltig die Dynamik von Körper und Geist und trägt bei zu einem Leben voller Optimismus und Lebensfreude. Bringen Sie Ihre Energie optimal zum Fließen, und erleben Sie Ihren Körper als Quelle der Kraft und Inspiration -

mit Power Yoga!

Als ideale Ergänzung zum eBook finden Sie ein dreiviertelstündiges Komplett-Training als Videos vor, das Sie auch individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Fitnessgrad abstimmen können.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7575-8
4,99 EURO