Christa G. Traczinski, Robert S. Polster

Die SimpleFit-Methode - Power Yoga - Das Trainingsbuch

Power fÃ¼r KÃ¶rper und Geist



- Die ideale EinfÃ¼hrung in das hoch effektive Power-Yoga-Training
- Die besten Ãœbungen fÃ¼r Einsteiger und GeÃ¼bte
- Mit detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und vielen praktischen Tipps
- eBook plus Videos mit einem dreiviertelstÃ¼ndigen Komplettprogramm, das auch auf individuelle BedÃ¼rfnisse abgestimmt werden kann

Lernen Sie ein Ãœbungsprogramm kennen, das den gleichen Effekt hat wie Joggen, Hantel-Work-out, Herz-Kreislauf-Gymnastik und Meditationstraining zusammen, fÃ¼r das Sie aber nur eine FlÃ¤che von zwei Quadratmetern benÃ¶tigen! Power Yoga wurde als fitnessorientierte Abwandlung klassischer Yoga-Arten entwickelt und spricht Ihre BedÃ¼rfnisse nach Kraft, Ausdauer, KÃ¶rperbalance und Entspannung gleichermaÃŸen an. Das professionell erprobte Trainingsprogramm in diesem Buch bietet Einsteigern und GeÃ¼bten mit instruktiven Step-by-Step-Anleitungen unter anderem AufwÃ¤rm-, Atem-, Gleichgewichts-, KrÃ¤ftigungs- und MeditationsÃ¼bungen. Es lÃ¤sst sich sehr einfach in den Tagesablauf integrieren, steigert nachhaltig die Dynamik von KÃ¶rper und Geist und trÃ¤gt bei zu einem Leben voller Optimismus und Lebensfreude. Bringen Sie Ihre Energie optimal zum FlieÃŸen, und erleben Sie

Ihren KÃ¶rper als Quelle der Kraft und Inspiration - mit Power Yoga!

Als ideale ErgÃ¤nzung zum eBook finden Sie ein dreiviertelstÃ¼ndiges Komplett-Training als Videos vor, das Sie auch individuell auf Ihre BedÃ¼rfnisse und Ihren Fitnessgrad abstimmen kÃ¶nnen.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

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