
Max Lowenstein, Liz Lowenstein

Yoga für Ungelenkige

In 3 Schritten vom Anfänger zum Geübten

Jeder kann Yoga



- Übung macht den Meister - Über 50 Übungen in jeweils 3 Schwierigkeitsgraden vom Anfänger zum Fortgeschrittenen
- Weltweit erfolgreich auf Instagram @inflexibleyogis mit über 1 Million Followern
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen um jede Yoga-Übung richtig aufzubauen

Yoga kann so einfach sein! Auf ihrem mega-erfolgreichen Instagram-Account @inflexibleyogis erreichen die beiden Yogalehrer Max Lowenstein und Liz Kong über 1 Million begeisterte Fans mit ihrer Message: Jeder kann Yoga!

Sie müssen weder super-sportlich noch extrem beweglich sein, um Yoga zu praktizieren. In diesem Buch zeigen Max und Liz wie Sie mit wenigen Hilfsmitteln jede Yoga-Übung ganz einfach bewältigen können. Steigern Sie Ihre Kraft, Balance und Beweglichkeit in drei Schwierigkeitsgraden stressfrei zuhause, im Büro oder an Ihrem Wohlfühlort.

Über 50 Übungen bieten einfache, klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen, große,

anschauliche Posen-Fotos und viele wertvolle Tipps zur richtigen Haltung und Ausführung. Die Einleitung erläutert die Grundlagen, die Hilfsmittel und die Grundposen in bebilderten und erklärten Steps, um Sie optimal in die Yoga-Praxis einzuführen.

Scheuen Sie sich nicht davor, es auszuprobieren. Sie werden sehen, auch Sie können Yoga!

Autoreninfo:

Max Lowenstein ist Lehrer für Acroyoga, Personal Trainer und Ernährungsberater. Liz Lowenstein ist Yogalehrerin, Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin. Zusammen unterrichten sie Yoga in Dallas, Texas und auf Festivals, in Workshops und Wellnesshotels weltweit. Neben ihrem extrem erfolgreichen Instagram-Account (@inflexibleyogis), sind Max und Liz sehr oft in der Cosmopolitan, dem Magazin Mantra und im US-Fernsehen zu sehen.

Zielgruppe:

Anfänger und Geübte, die ihre Yoga-Flexibilität verbessern wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Klappenbroschur, farb. Abb.

160 Seiten, Format 17,8 x 22,9 cm

ISBN: 978-3-625-18688-5

Erscheint: Februar 2020

10,00 EURO