



Kurztext

Willem Wittstamm

Yoga für Späteinsteiger (mit DVD)

80 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 30,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6864-1



Die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters. Auch ohne akrobatische Stellungen und hippestes Studio gibt Ihnen Yoga das, was Sie jetzt brauchen: Eine verbesserte Balance und Koordinationsfähigkeit, eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule, ein erhöhtes Lungenvolumen, Entlastung bei Schmerzen des Bewegungsapparats und ausreichend Ruhe und Gelassenheit für die zweite Lebenshälfte.

Alle Übungen und zusätzliche Meditationen finden Sie auf der DVD. Üben Sie zusammen mit dem Autor, der Ihnen alle Teilschritte langsam vormacht und Sie auf Ihrem Yoga-Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden begleitet.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.