

Kurztext

Amiena Zylla

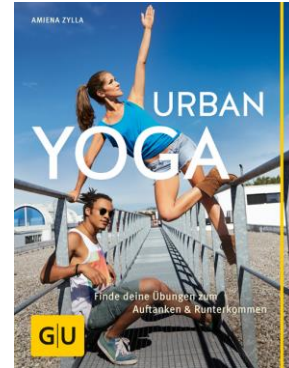
Urban Yoga

Finde deine Übungen zum Auftanken und Runterkommen

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5746-1



Du suchst nach einem Yoga, das zu dir und deinem Leben in einer pulsierenden Stadt passt? Dann ist Urban Yoga genau das Richtige! Hier findest du anspruchsvolle Übungen, die dich sportlich herausfordern, ebenso wie entspannende Asanas und Flows zum Abschalten und Runterkommen. Urban Yoga zeigt, dass man Yoga auch an verschiedensten Plätzen in der Stadt praktizieren kann, um zwischendurch etwas für sich zu tun. Auch ein Longboard lässt sich bestens verwenden, um manche Übungen noch herausfordernder zu machen. Und dann stehen auch noch 18 verschiedene Flows zur Auswahl - je nach Lust und Laune und Lebenssituation. Die beiden längsten gibt's auch online zum kostenlosen Streamen. Yoga besteht aber nicht nur aus Übungen. Bei Urban Yoga geht auch um (Selbst-)Wahrnehmung und darum, bewusst mit dir, deiner Ernährung, deinem Handy und deinem gesamten Umfeld umzugehen. Und deshalb hat sich die Autorin auch dazu spannende Challenges ausgedacht.