

Kurztext

Harry Waesse / Martin Kyrein

Yoga für Einsteiger

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7117-7



Sie interessieren sich für Yoga und möchten es gerne einmal ausprobieren? Die erfahrenen Yoga-Lehrer Harry Waesse und Martin Kyrein unterrichten Sie gerne! Erfahren Sie zunächst alles Grundlegende: Was ist Yoga? Wie wirkt es? Wie übt man richtig? Lernen Sie dann in einem Zehn-Schritte-Programm die zentralen Bereiche der Yoga-Praxis kennen. Üben Sie jeden Schritt einige Tage lang etwa 20 bis 30 Minuten, bevor Sie sich dem nächsten zuwenden. Detaillierte Übungsfotos geben genaue Anleitungen und lassen keine Fragen offen. Bei jeder Übung wird die spezielle Wirkung erklärt, aber auch, wann eine Übung besser nicht gemacht werden sollte. Aus den vorgestellten Übungen können Sie sich Ihr individuelles Yoga-Programm zusammenstellen und erhalten als fortgeschrittener Einsteiger auch noch ein schönes Aufbauprogramm.