

Buchinformation

Goldie Karpel Oren

Yoga

Anatomie-Guide für gezielte Fitnessübungen

192 Seiten

Format 20,9 x 26,0 cm

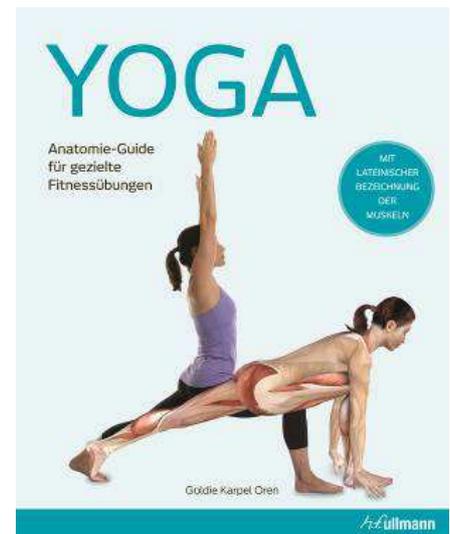
Über 300 Fotografien

Softcover mit Klappen

h.f.ullmann publishing

EUR 9,99

h.f.ullmann



Yoga- und Anatomie-Guide in einem

Das Praxisbuch für Einsteiger und Fortgeschrittene

Yoga ist viel mehr als eine ausgezeichnete Fitnessübung: Das Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen. **Yoga** zeigt detailliert illustriert, wie man einen starken als auch flexiblen Körper ausbildet, gleichzeitig seine Konzentration stärkt und entspannt.

Schritt-für-Schritt werden zahlreiche Übungen vorgestellt. Exakte anatomische Illustrationen verdeutlichen, welche Muskelgruppen bei der jeweiligen Übung trainiert werden und helfen dabei, das ganz persönliche Fitnessprogramm zusammenzustellen. Das Praxisbuch verdeutlicht, welche Kräfte im Körper während der einzelnen Übungen wirken, hilft Verletzungen zu vermeiden sowie das Körpergefühl zu verbessern. **Yoga** ist ein unverzichtbarer Begleiter für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene.

- Über 65 grundlegende Yoga-Übungen Schritt-für-Schritt erklärt und bebildert
- Detaillierte anatomische Illustrationen zeigen, welche Muskelgruppen bei welcher Übung trainiert werden
- Inklusive Glossar zu den wichtigsten Yoga-Fachbegriffen

Goldie Karpel Oren schloss ihr Studium 2006 mit einem Bachelor im Schwerpunkt kreatives Schreiben ab und arbeitete danach als Solistin am Atlantic City Ballett. Eine Verletzung zwang sie 2008 ihre Tanzkarriere zu beenden. Sie ließ sich als Yoga-Lehrerin ausbilden und unterrichtet seitdem in verschiedenen Studios und als Privatlehrerin in New York City.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-149

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmann-publishing.com