



Kick Ass Yoga: Functional Training für mehr Power, Flexibilität und innere Ruhe (Paperback)

By Jelena Lieberberg

Graefe und Unzer Verlag, 2017. Paperback. Condition: New. Language: German . Brand New Book. Yoga mit Biss, Herz und Seele! Du bist ein Fan der traditionellen Bewegungslehre, offen für sportliche Herausforderungen und hast keine Scheu davor, deine eignen Grenzen zu erkunden? Dann bist du hier genau richtig! Kick Ass Yoga ist inspiriert von verschiedenen körperorientierten Hatha-Yogastilen und verbindet ganz undogmatisch deren Vorteile mit Techniken des funktionellen Trainings - bis in die letzte Faszie. Drei spannende Workouts, deren Bewegungsabläufe dich auch im alltäglichen Leben weiterbringen werden, erwarten dich. Du kannst allein mit deinem eigenen Körpergewicht oder mit wenigen zusätzlichen Geräten trainieren. Down Dog, Twisted Moon, Pyramide: Jede Übung gibt es auch als Video zum kostenlosen Streaming - den Zugangscode findest du im Buch.



READ ONLINE
[7.56 MB]

Reviews

Very useful for all group of people. It is amongst the most incredible pdf i actually have read through. Its been written in an extremely straightforward way and it is just right after i finished reading through this pdf by which basically modified me, change the way i think.

-- Felicia Nikolaus

These sorts of ebook is the ideal book offered. It can be writter in simple terms rather than confusing. I discovered this pdf from my dad and i advised this publication to understand.

-- Mr. Alejandrin Murphy PhD