



Inge Schöps
Yoga for Everybody
44 Basis-Asanas für Einsteiger

Knaur Verlag
EUR 9,99
ISBN 978-3426877524

Die Bestsellerautorin und gefragte Yoga-Lehrerin Inge Schöps präsentiert im ersten Teil der neuen Reihe Yoga for Everybody die 44 wichtigsten Asanas speziell für Einsteiger. Ihr Programm ermöglicht einen kompakten Schnelleinstieg ins Yoga.

Die Auswahl der Asanas ist ausgewogen und ergibt im Ganzen eine komplette Yoga-Stunde. Dabei werden alle Körperregionen gleichermaßen angesprochen und in Kraft, Ausdauer und Flexibilität geübt.