DAS ULTIMATIVE YOGA WORKOUT

2 STUNDEN WORKOUT

YOGA MACHT GLÜCKLICH

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

JETZT NEU AUF DVD

polyband
Das muss ich sehen.

YOGA MACHT GLÜCKLICH

DAS ULTIMATIVE YOGA WORKOUT

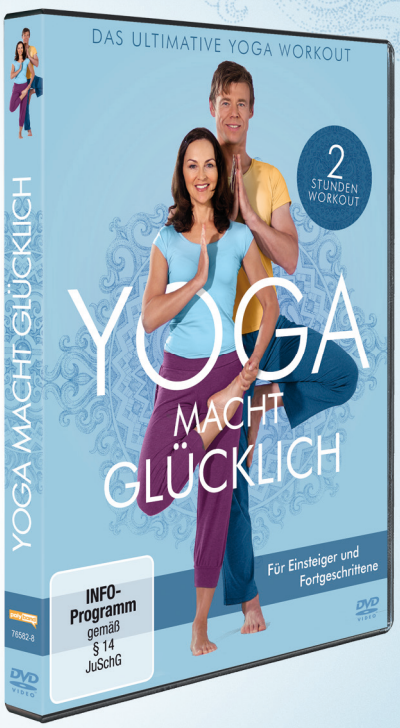
2 STUNDEN WORKOUT

Händlerinformationen. Änderungen vorbehalten.

Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene mit YOGA MACHT GLÜCKLICH, einem Trainingsprogramm, welches die Grundgedanken und Übungsformen aus dem Yoga mit moderner Körperarbeit verbindet. Dabei liegen die Schwerpunkte insbesondere auf Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Flexibilität und Entspannung.

Die Yogalehrer Sonja Söder und Peter Schlösser führen Schritt für Schritt durch das zweistündige Programm und erklären, wie die einzelnen Übungen funktionieren. Die Programmteile umfassen u. a. Vorbereitungen, Stehhaltungen, Stützübungen, Rückbeugen, Dreh- und Umkehrhaltungen sowie Übungen zur Schlussentspannung.

Durch den Einsatz einfacher Hilfsmittel (Gurt, Block, Handtuch) kann jeder mit diesem Trainingsprogramm ein sinnvolles und effizientes Yoga praktizieren.



Vorläufige Coverabbildung. Änderungen vorbehalten.

DVD-FAKTEN

Best.-Nr. / EAN:	4006448 765828
Genre:	Fitness / Yoga
Verpackung:	Softbox
Laufzeit:	ca. 110 Minuten
FSK:	INFO-Programm
Sprache:	Deutsch
Tonformat:	Dolby Digital 2.0
Bildformat:	16:9 (1,78:1)
Disc-Type:	DVD-9
Ländercode:	2 PAL

4 006448 765828

MEHR YOGA-HIGHLIGHTS:

yogaworks Fit Abs

4 006448 761721

yogaworks Body Slim

4 006448 761714

yogaworks Das Basisprogramm

4 006448 758127

polyband
www.polyband.de

WVG
www.wvg.de

Im Vertrieb der
WVG Medien GmbH
Neumühlen 17 • D-22763 Hamburg
Tel. +49 (0) 40-89 08 55 05
Fax +49 (0) 40-89 08 55 09

Kundenservice Deutschland
WVG Medien GmbH
Neumühlen 17 • D-22763 Hamburg
Tel. +49 (0) 40-89 08 55 05
Fax +49 (0) 40-89 08 55 09

Kundenservice Schweiz
Impuls Home Entertainment AG
Hinterbergstrasse 24 • CH-6330 Cham
Tel. +41 41-7 57 57 57
Fax +41 41-7 57 57 58

Kundenservice Österreich
Rainbow Home Entertainment GmbH
Tetmajergasse 5a • A-1210 Wien
Tel. +43 1-2 70 18 23 0
Fax +43 1-2 70 18 23 44