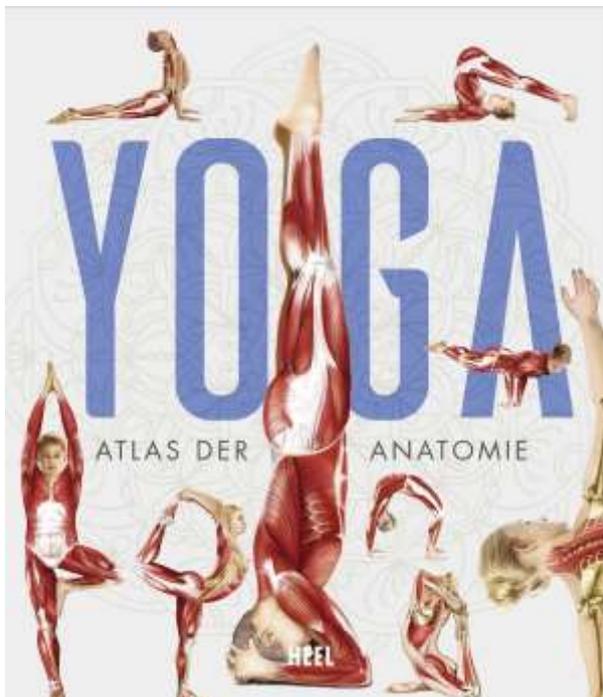


Yoga Atlas der Anatomie

Welche Muskelgruppen wirken in welcher Yoga-Haltung? Welche Sehnen werden gedehnt und welche Organe sind beteiligt?

Der Yoga-Atlas der Anatomie geht für ein besseres Verständnis der Bewegungsabläufe unter die Haut und gibt einen anschaulichen Überblick über die Systeme und Apparate des Körpers, die bei der Ausführung von mehr als 45 Asanas beansprucht werden.

Gestalten Sie Ihr Training mithilfe der anatomischen und physiologischen Analysen noch effizienter, beugen Sie Verletzungen vor und verstehen Sie, wie und warum Yoga wirkt!



Die Yoga Ezyklopädie

Bibliografie:

YOGA – Atlas der Anatomie

256 Seiten, zahlreiche Farbfotos, 225 x 260 mm, Hardcover, ISBN 978-3-96664-384-9 € (D): 24,99