



Leseprobe

Sonja Zernick-Förster

Yin Yoga für die Faszien

Optimal üben - durch den Einsatz von Hilfsmitteln zu einem gesunden Bindegewebe

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 25. April 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Faszientraining für Yogis

Yin Yoga ist Faszienyoga und damit die ideale Methode, um unser Bindegewebe geschmeidig zu halten, die Figur zu straffen und schmerzfrei zu werden. Um die Faszien aber richtig dehnen zu können, ist der Einsatz von Hilfsmitteln unerlässlich, selbst für fortgeschrittene Übende. Denn erst mithilfe von Polstern, Kissen, Blöcken und Gurten ermöglichen wir es unserem Körper, die muskuläre Spannung vollständig loszulassen – die Voraussetzung, um Faszien effektiv zu trainieren. Die Yogalehrerin Sonja Zernick-Förster legt in ihren Yin-Yoga-Stunden daher großen Wert auf diese Hilfsmittel und zeigt in ihrem neuen Buch, in welchen Variationen Anfänger und Fortgeschrittene sie für die optimale Fasziendehnung einsetzen können. Die Yin-Haltungen sind anschaulich bebildert und mit Informationen und Illustrationen zu den jeweils angesprochenen Faszien versehen.



Autor

Sonja Zernick-Förster

Sonja Zernick-Förster ist Yogalehrerin mit eigenem Yogastudio in Hannover. In ihren Yin-Yoga-Kursen steht der richtige und effektive Einsatz von Hilfsmitteln ganz besonders im Fokus. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Unterrichtstätigkeit liegt im Eltern-Kind-Yoga. Sie hat mit "Komm, wir machen Yoga" ein Buch dazu veröffentlicht und bietet regelmäßig Yogaferien für Familien an.

Sonja Zernick-Förster
Yin Yoga für die Faszien

südwest

