

Leseprobe

Adelheid Ohlig

Adelheid Ohlig

Geschmeidigkeit und Kraft

Geschmeidigkeit
und Kraft

Panther und Tiger im Luna-Yoga®

Panther und Tiger im
Luna-Yoga®



Bestellen Sie mit einem Klick für 17,95 €



ca.

Erscheinungstermin: 30. August 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Wenn wir fit und gelenkig bleiben wollen, brauchen wir beides: Geschmeidigkeit und Kraft. Nur so wird die Muskulatur gekräftigt, bleiben die Glieder beweglich und die Durchblutung verbessert sich. Mit dieser CD unternehmen wir einen Ausflug in die Tierwelt und werden wie Panther, Tiger, Hund und Katze - und das macht einfach Spaß!

1 CD, Laufzeit: 60 Min.



© Dorothee Boele

Autor

Adelheid Ohlig

Adelheid Ohlig beschäftigt sich seit über 50 Jahren mit Yoga und lehrt seit 1983 das von ihr entwickelte, weit verbreitete Luna-Yoga®. Sie veranstaltet Kurse und Ausbildungen in Europa, Asien und Amerika. Außerdem ist sie erfolgreiche Buchautorin.

[Leseprobe](#)

