



Leseprobe

Dirk Bennwitz

Männeryoga

Das Powerprogramm für
Körper, Geist und Seele

Hier ist der Mann ein Mann - ja, auch beim
Yoga! Quelle: Chefinfo

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,99 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 21. Februar 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

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

Zum Buch

Fit und gesund mit Yoga-Power

Hier ist der Mann ein Mann – auch beim Yoga! Dirk Bennewitz, VIP-Bodyguard und einer der renommiertesten Yogalehrer Deutschlands, bringt Männer in körperliche und geistige Topform. Alle Übungen in diesem Buch sind auf typisch männliche Bewegungsmuster zugeschnitten. Eine Kombination klassischer Asanas mit Power-Yoga und Kampfsportelementen: leicht nachvollziehbar durch zahlreiche Fotos und exakter Schritt-für-Schritt-Anleitung – und garantiert wirksam.



© Marco Grundt

Autor

Dirk Bennewitz

Der ehemalige Fallschirmjäger praktiziert seit 40 Jahren die japanische Kampfkunst Aikido. Vor 20 Jahren kam er zum Yoga, was seine Lebenseinstellung von Grund auf änderte. Als Yogalehrer leitet er heute mit seiner Partnerin das erfolgreiche Yogazentrum „Power Yoga Germany“ in Hamburg. Neben seiner Lehrtätigkeit arbeitet Dirk Bennewitz auch weiterhin als Bodyguard von Popstars (Tokio Hotel, Roger Cicero, Bob Geldof u.a.).

Leseprobe

