



Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia)

Amiena Zylla

Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia)

Amiena Zylla

Faszien sind in aller Munde, denn man weiß mittlerweile, dass diese bindegewebigen Umhüllungen unserer Muskeln und Organe für unser Wohlbefinden sehr wichtig sind.

Auch beim klassischen Yoga werden die Faszien durch Dehnungen stimuliert und befeuchtet. Bei dem von Amiena Zylla entwickelten dynamischen Faszien-Yoga wird dies dadurch verstärkt, dass wir angeregt werden, in den klassischen Positionen mit verschiedenen Winkeln zu spielen. Da drehen sich Hund und Katze in allen Richtungen und machen auch mal kleine Sprünge und Federbewegungen.

Auch Gewichtsbälle und Faszienrollen werden eingesetzt, um verfilzte Faszien wieder in Schwung zu bringen. Das hilft sehr gut bei Rücken- und Nackenschmerzen, die oft von einem schlecht versorgten Faszien gewebe geschuldet sind. Und was das Ganze noch attraktiver macht: Faszien-Yoga verjüngt, indem es das Gewebe strafft und unschönen Dellen entgegenwirkt. Und mit den vier Übungsprogrammen auf der DVD macht das Üben gleich noch mehr Spaß!

Taschenbuch, 80 Seiten inkl. DVD.

 [Download Dynamisches Faszien-Yoga \(mit DVD\): Für einen ela ...pdf](#)

 [Online lesen Dynamisches Faszien-Yoga \(mit DVD\): Für einen e ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) Amiena Zylla

80 Seiten

Kurzbeschreibung

Beweglich und schmerzfrei mit dynamischem Faszien-Yoga Faszien sind in aller Munde, denn man weiß mittlerweile, dass diese bindegewebigen Umhüllungen unserer Muskeln und Organe für unser Wohlbefinden sehr wichtig sind. Auch beim klassischen Yoga werden die Faszien durch Dehnungen stimuliert und befeuchtet. Bei dem von Amiena Zylla entwickelten dynamischen Faszien-Yoga wird dies dadurch verstärkt, dass wir angeregt werden, in den klassischen Positionen mit verschiedenen Winkeln zu spielen. Da drehen sich Hund und Katze in allen Richtungen und machen auch mal kleine Sprünge und Federbewegungen. Auch Gewichtsbälle und Faszienrollen werden eingesetzt, um verfilzte Faszien wieder in Schwung zu bringen. Das hilft sehr gut bei Rücken- und Nackenschmerzen, die oft von einem schlecht versorgten Faszienewebe geschuldet sind. Und was das Ganze noch attraktiver macht: Faszien-Yoga verjüngt, indem es das Gewebe strafft und unschönen Dellen oder Cellulite entgegenwirkt. Wer die positiven Wirkungen des Trainings noch unterstützen möchte, für den gibt es außerdem noch ein paar Rezepte und Ernährungsempfehlungen, die den Faszien sozusagen von innen her gut tun. Und mit den vier Übungsprogrammen auf der DVD macht das Üben gleich noch mehr Spaß! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Amiena Zylla – eine Person wie ihr Name: von A bis Z. Ihre umfassenden Ausbildungen absolvierte sie in ihrem Geburtsort Kapstadt, in den USA, in Deutschland und in Indien. Seit über 20 Jahren arbeitet sie als Pilates-, Yoga-, Faszien- und Dance-Coach sowie als Ernährungsberaterin. Amiena modelt, schreibt Bücher und gibt ihr Wissen als Expertin in diversen TV- und Zeitschriftenformaten weiter. Ihren charmanten, lockeren und spielerischen Unterrichtsstil kann man in Kursen in ihrem eigenen Studio in München erleben, das auf Yoga, Pilates, Faszien und Barre Workout spezialisiert ist, oder auch anhand aktueller Videos auf ihrem YouTube-Channel. Neben einer von der Yoga-Alliance anerkannten Yogalehrer-Ausbildung bietet Amiena auch für das von ihr entwickelte Dynamische Faszien-Yoga eine Faszien-Yogalehrer-Ausbildung im In- und Ausland an. Amiena ist ein absoluter Stadtmensch, sie liebt das urbane Leben und die immer wieder neue Inspiration, die ihr daraus erwächst.

Download and Read Online Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) Amiena Zylla #GM5JXIOS8F6

Lesen Sie Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) von Amiena Zylla für online ebook
Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) von Amiena Zylla Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) von Amiena Zylla Bücher online zu lesen.
Online Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) von Amiena Zylla ebook PDF herunterladen
Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) von Amiena Zylla Doc
Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) von Amiena Zylla Mobipocket
Dynamisches Faszien-Yoga (mit DVD): Für einen elastischen, straffen Körper (GU Multimedia) von Amiena Zylla EPub