



Buchtipps: „Yoga auf dem SUP“

SUP meets Yoga

Stand-up-Paddling ist der aktuelle Trendsport auf dem Wasser. Auch viele Athleten anderer Sportarten entdecken das Board als praktisches Trainingsgerät für sich. Beim SUP-Yoga wird das Board zur schwimmenden Yogamatte, was das Yogatraining auf ein ganz neues Level hebt. Beate Egger und Philipp Moser geben in ihrem Buch wertvolle Tipps und Tricks für das Training auf dem Wasser

SUP Yoga ist nicht nur effektiv, sondern auch anspruchsvoll, schließlich muss neben der richtigen Ausführung der Figuren auch noch die Balance auf den Wellen gehalten werden. Das Trainingsbuch aus dem Delius Klasing Verlag zum neuen Trendsport Yoga auf dem Wasser liefert mit zahlreichen Fotos bebildert exakte Anleitungen zu den einzelnen Übungen in Schritt-für-Schritt-Sequenzen.

Die Autoren stellen die besten SUP-Yoga-Übungen vor, vom sanften Aufwärmen bis zum anspruchsvollen Workout. Zahlreiche Übungsreihen bieten Trainingsinspiration für Noch-nicht-Yogis, Anfänger und Fortgeschrittene. Außerdem liefert der Praxisband wichtige Informationen zu geeigneten Boards, zur besten Paddeltechnik sowie Sicherheitshinweise und Basics zur Gewässerkunde.

SUP Yoga kombiniert Bewegung und Entspannung - einfach die Yogamatte gegen das Paddelboard tauschen und so den Sonnengruß auf dem glitzernden Wasser genießen.

Beate Egger / Philipp Moser „Yoga auf dem SUP“

143 Seiten, 125 Fotos , Format 16,5 x 24,0 cm, kartoniert
Euro (D) 19,90 / Euro (A) 20,50 • (ISBN 978-3-667-12106-6)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de