



Dirk Bennewitz

**Faszientraining mit Yin-Yoga  
herunterladen PDF**

Sanfte Übungen mit starken Effekten: Yin-Yoga für die Faszien Yin-Yoga ist besonders schonend und sanft, die einzelnen Positionen werden mit entspannter Muskulatur sehr lange gehalten. Und die Wirkung ist grandios: Denn Yin-Yoga ist Faszientraining vom Feinsten.



Online lesen, herunterladen PDF (ePub, fb2, mobi) Buch Faszientraining mit Yin-Yoga  
Dirk Bennewitz.