

Warum ist die Kombination aus Skifahren und Yoga einfach perfekt?

Für unbeschwertem Pistenspaß braucht man Kondition, eine trainierte Muskulatur und einen guten Gleichgewichtssinn. All dies wird im Yoga gefördert.

Yoga trainiert die Muskulatur, schult den Gleichgewichtssinn, fördert das Konzentrationsvermögen und vermindert so das Verletzungsrisiko. Außerdem hilft Yoga, schneller zu regenerieren.

Dr. Katrin Henneke hat 35 Yoga-Übungen für unbeschwertem Pistenspaß zusammengestellt und beschreibt sie sowohl in ihrer Ausführung als auch in ihrem Nutzen. Zudem gibt sie Tipps, in welcher Trainingsphase die einzelnen Übungen besonders sinnvoll sind, ob in der Jahres-Vorbereitung, als Warm-Up zu Beginn des Skitages oder am Ende des Skitages (Après-Ski).

So bringen Skifahrer mit wenig Zeitaufwand Abwechslung in ihr Training, verbinden zwei wunderbare Sportarten und werden feststellen: Yoga ist mehr als nur Ski-Gymnastik.

Dr. Katrin Henneke

besser Skifahren dank Yoga

besser Skifahren dank **Yoga**

35 Yoga-Übungen
für unbeschwertem
Pistenspaß

Dr. Katrin Henneke

*Vorwort Michael Taylor
(Strala Yoga | New York)*

