



## ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern



**Download**



**Online Lesen**

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

# ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern

*Stefanie Fischer Fernández*

**ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern** Stefanie Fischer Fernández

 [Download ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern ...pdf](#)

 [Online lesen ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern Stefanie Fischer Fernández**

---

156 Seiten

Kurzbeschreibung

Yoga ist gleich Yoga. oder doch nicht?

Kaum eine Disziplin erfährt so unterschiedliche Reaktionen und Meinungen wie Yoga. Dennoch: Nicht nur in der breiten Bevölkerung, sondern auch in Sportarten, wie dem Sportklettern, ist Yoga immer mehr im Kommen.

Yoga in unserer Gesellschaft richtet sich allerdings meistens an stressgeplagte Personen, die mit Yoga mehr Entspannung finden möchten, oder umgekehrt an Yoga-Praktizierende, die in ihrer Beweglichkeit sehr fortgeschritten sind.

Kletterer dagegen stellen eine Gruppe dar, die gängige Yogaübungen oftmals als unangenehm empfinden und damit nicht ausreichend an kletterspezifischen Problemzonen arbeiten.

In diesem Yogabuch für Kletterer wirst Du die folgenden fünf Übungsbereiche abdecken:

- Schultern und Rücken
- Brustkorbmuskulatur
- Hüftflexibilität
- Beinrückseiten
- Deine Körperspannung

Dieses Trainingsbuch mit meiner Methode wird Dir als Kletterer helfen, Deine Beweglichkeit zu verbessern und kontrollierter und geschmeidiger zu klettern. Über den Autor und weitere Mitwirkende Stefanie Fischer Fernández:

Stefanie Fischer Fernández ist Trainerin für Yoga und für progressive Muskelentspannung. Ihr Schwerpunkt: Mehr Beweglichkeit, mehr Leichtigkeit und mehr Genuss für Kletterer.

Während längerer Aufenthalte und Reisen durch Chile, Argentinien, Spanien und Frankreich wuchs ihre Faszination für das Klettern immer mehr. Auf den Reisen lernte sie Kletterer kennen, die ebenfalls Yoga praktizierten. Diese Begegnungen waren der Anstoß für die Idee im Jahr 2011, Yoga gezielt auf Kletterer auszurichten.

Nach dem ersten Yogabuch für Kletterer namens "Das Yoga-3x3 für Kletterer" und mit Workshops mit Kletterern verschiedener Nationalitäten sammelte die Autorin Erfahrungen mit den unterschiedlichen Herausforderungen von Kletterern.

Ihre Freizeit verbringt Stefanie Fischer Fernández an den Felsen im Frankenjura und mit Wanderungen an abgelegenen Plätzen der Welt.

Download and Read Online ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern Stefanie Fischer Fernández  
#YIJU601LH8T

Lesen Sie ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern von Stefanie Fischer Fernández für online ebookClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern von Stefanie Fischer Fernández 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 ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern von Stefanie Fischer Fernández Bücher online zu lesen.Online ClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern von Stefanie Fischer Fernández ebook PDF herunterladenClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern von Stefanie Fischer Fernández DocClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern von Stefanie Fischer Fernández MobipocketClimbingFlex: Mit Yoga beweglicher klettern von Stefanie Fischer Fernández EPub