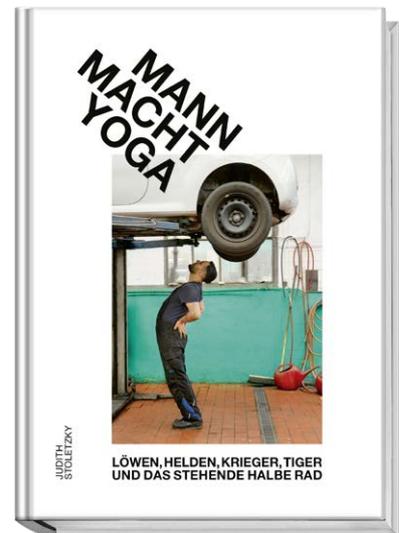


Pressetext

MANN MACHT YOGA

LÖWEN, HELDEN, KRIEGER, TIGER UND DAS STEHENDE HALBE RAD



EIN BUCH FÜR MÄNNER, DIE VOR NICHTS MANSCHETTEN HABEN. NOCH NICHT EINMAL VOR YOGA.

Was kann man denn bloß tun, um Männer dazu zu bewegen, sich endlich an Yoga heranzuwagen? Dieses praktische Buch ist die augenzwinkernde Antwort. Es rollt mit 36 machbaren Mann-Asanas furchtlosen Mannsbildern die Matte aus und dank detaillierter Anleitungen eignet es sich prima für den unerschrockenen Selbstversuch. Selbst der Allersteifste wird feststellen, dass man für Yoga weder ein Schlangenmensch noch ein räucherstäbchenrauchumwaberter Heiliger sein muss. Er wird am eigenen Leib erfahren, dass man trotz der Unfähigkeit, aus dem Stand mit der Nasenspitze den großen

Zeh zu erreichen, Spaß an Yoga haben und definitiv gut genug darin sein kann. Ob er will oder nicht – jeder Mann hat den perfekten Body für Yoga. Da kann er sich auf den Kopf stellen!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-351-0, 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A), 144 Seiten, Format 15×21 cm, 134 Fotos, Hardcover, Text: Judith Stoletzky, Fotografie: Marvin Zilm und Judith Stoletzky, Erscheint 22. August 2025



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Maria Berning, mb@bjvv.de, 02103 90788-16

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**