

FUNCTIONAL

# POWER YOGA

mit EVA PADBERG

Workout von Young-Ho Kim



**W**enn ich mir selbst etwas Gutes tun möchte und meinen Körper belohnen will, dann mache ich Yoga. Ich kann es überall tun, und auch wenn es nur 20 Minuten sind: mein Körper und mein Geist danken es mir.

Yoga ist für mich die Antwort auf viele Fragen. Alle, die sich entschieden haben, auf den Yoga-Zug aufzuspringen, kann ich nur beglückwünschen! Ihr seid jetzt Teil einer ziemlich großen, glücklichen, gesunden Familie.

Das Yoga Workout von **Young-Ho**, das du auf dieser DVD findest, hat meine Yoga-Praxis, meine Beweglichkeit und Kraft und vor allem meine Balance in kurzer Zeit unglaublich verbessert.

Und das typische „Yogastrahlen“ kommt bei diesem intensiven Workout von ganz alleine. Willst du es ein bisschen ruhiger angehen lassen, dann probier' die Kurzprogramme aus – sie sind vor allem für Yoga-Anfänger ein guter Einstieg.

**Ich wünsche dir viel Spaß!**

Namaste!

**M**ein persönlicher Dank geht an meinen Oberyogi **Young-Ho** für meine neu entdeckte Rückenmuskulatur, Niklas und meine Familie für ihren Rat und ihre Unterstützung, Ines für die Geduld und dafür, dass ich immer gut gestylt bin, Patrick für die Saftigkeit, Alexander dafür, dass er mein Chaos organisiert, das gesamte Produktionsteam für die tolle Zusammenarbeit und Fuerteventura für den Sonnenschein.



# EVA PADBERG

Model, Schauspielerin und Moderatorin

**Eva Padberg** ist weltweit für Kampagnen, Shootings & Fashionshows namhafter Marken und Designer gefragt. Daneben engagiert sich die gebürtige Thüringerin als offizielle UNICEF-Botschafterin für Hilfsprojekte unter anderem in Kambodscha, Ruanda und Georgien.

Weitere Infos & Kontakt:

[www.evapadberg.de](http://www.evapadberg.de)

# YOUNG-HO KIM

Yoga-Experte **Young-Ho Kim** hat das Programm dieser DVD entwickelt und hat bereits zahlreiche Konzepte und Programme für DVD, TV und Online konzipiert und präsentiert. Der Gründer der *Inside Yoga Studios* in Frankfurt und Wiesbaden verfügt über jahrelange Yoga-Erfahrung und eine ausgezeichnete Ausbildung. Sein charmanter Unterrichtsstil begeistert auf der ganzen Welt durch die Verbindung östlicher Philosophie, asiatischer Bewegungslehre und westlicher Trainingsmethoden.

Weitere Infos & Kontakt:

[www.insideyoga.de/team/young-ho-kim](http://www.insideyoga.de/team/young-ho-kim)

