

**fit**  
FOR FUN

# BODYSHAPING FUNCTIONAL YOGA



von und mit

**Young-Ho Kim**

# BODYSHAPING FUNCTIONAL YOGA

## *Inhalt der DVD*

### *Programme*

Einleitung	1 Min.	
Morning Kick	15 Min.	Level 1
After Work	35 Min.	Level 1
Kurzworkout	35 Min.	Level 2
Bodyshaping intensiv	48 Min.	Level 3
Full Power Programm	71 Min.	Level 3

### *MODULE einzeln*

Warm-up	9 Min.
Beine-Po-Arme	10 Min.
Wild Thing	12 Min.
Core-Balance	10 Min.
Cool Down & Stretch	13 Min.
Balance & Stretch	11 Min.
Entspannung im Liegen	7 Min.
Abschluss im Sitzen	6 Min.

## Warnhinweise

**B**ei gesundheitlichen Problemen befrage bitte deinen Arzt zu möglichen Risiken, bevor du mit dem Übungsprogramm beginnst. Warte nach dem Essen mindestens eine Stunde, und mache die Übungen nicht in praller Sonne oder wenn du dich krank fühlst. Achte darauf, dich nicht zu überfordern und übe nur so viel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt.

Wenn du bei komplexeren Übungsfolgen am Anfang Schwierigkeiten hast, Atem und Bewegung zu koordinieren, dann konzentriere dich erst einmal nur auf die Bewegungsfolge und lass den Atem frei fließen. Wichtig ist, dass keine Spannung im Atem entsteht.

## Einführung

**D**as Programm dieser DVD ist ein intensives Ganzkörper-Training, das den gesamten Körper formt, strafft und fitter macht. Die fließenden Übungen verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Körper und Geist werden in einen harmonischen Einklang gebracht – für neue Energie, mehr Ausgeglichenheit und eine positive Ausstrahlung.

# Hinweise zum Training

mit dieser DVD:

Das Yogaprogramm dieser DVD eignet sich für fortgeschrittene Yoga-Praktizierende, aber auch für (sportliche) Einsteiger, die eine gute Grundfitness mitbringen. Bevor du mit dem Üben beginnst, schau dir bitte das gesamte Programm erst einmal in Ruhe an und versuche dir die Übungsabläufe einzuprägen.

Wenn du noch nicht so viel Erfahrung im Yoga hast, beginne auf jeden Fall mit den **Level 1**-Programmen und mache zu Anfang bei allen Übungen, bei denen leichtere Alternativen gezeigt werden, die einfacheren Varianten.

Wenn du einmal nicht mitkommst oder „aus der Puste“ bist, setze einfach einen Moment aus und steige nach kurzer Pause wieder ein. Steigere die Übungsintensität langsam und versuche dich zu fordern, ohne dich zu überfordern. Nach kurzer Zeit wirst du feststellen, dass dir die Haltungen und Übungsabläufe immer leichter fallen und du ins nächste Level wechseln kannst.



*Bitte achte immer darauf, so zu trainieren, dass dein Atem frei und locker fließen kann.*

*Wenn dir „die Luft wegbleibt“, ist das ein Zeichen für Überanstrengung!*

Young-Ho Kim



## YOUNG-HO KIM

*Mehr Informationen zu Young-Ho Kim*

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

Der Yoga-Experte **Young-Ho Kim** hat das Programm dieser DVD entwickelt und bereits zahlreiche Konzepte und Programme für DVD, TV und Online konzipiert und präsentiert. (Unter anderem die Bestseller *Bodyshaping Intensive Yoga* und *Functional Power Yoga mit Eva Padberg*) Der Gründer der *Inside Yoga Studios* in Frankfurt und Wiesbaden verfügt über jahrelange Yoga-Erfahrung und eine ausgezeichnete Ausbildung. Sein charmanter Unterrichtsstil, der östliche Philosophie, asiatische Bewegungslehre und westliche Trainingsmethoden miteinander kombiniert, begeistert Fans und Schüler auf der ganzen Welt.