YOGA & SURFEN | FASZIEN-SPECIAL | INTERVIEW: OLIVER BIERHOFF | INSEL-TRIP BALEAREN | WWW.YOGAJOURNAL.DE

AUSGABE 33

SPECIAL: FASZIEN // FORSCHUNG: GESUNDES GEWEBE DANK YOGA // YIN YOGA ALS THERAPIE

yoga JOURNAL

4,90 EURO

4 SEQUENZEN
FÜR STABILITÄT, KRAFT & ERDUNG

LUST AUF SOMMER!

YOGA, SURFEN & SUP YOGA
VON DER MATTE AUFS BRETT

MALLORCA, IBIZA & CO.
YOGA-HOTSPOTS AUF DEN BALEAREN

LIEBLINGSREZEPTE
AUS DEM YOGA-URLAUB

OLIVER BIERHOFF
MIT YOGA ZUM WM-SIEG

Special: FASZIEN
NEUESTE ERKENNTNISSE DER WISSENSCHAFT
GESUNDES GEWEBE DURCH YIN YOGA & ROLFING

Nº 03 MAI/JUNI 2014
Deutschland: 4,90 Euro // Österreich: 5,65 Euro
Schweiz: 9,80 SFr // Benelux: 5,80 Euro
Slowakei: 6,60 Euro // I/E/F/P (kont.): 6,60 Euro
Griechenland: 6,60 Euro