

# Ny krop – efter gammel opskrift

pressemeldelse

*Det er efter sigende verdens ældste træningsmetode – men det gør den ikke mindre aktuel. Flere nyder Yoga i dag end nogensinde før, og nu kan du også hoppe med på vognen med en intelligent træningsdvd, der styrker meget mere end dine muskler. Her er kroppen, sindet og sjælen med.*

Herlev, d. 11. juni 2008:

Nu lancerer "Den Intelligente Krop", danskernes foretrukne online indkøbsmarked, når det gælder sund livsstil og træning med omtanke, en intelligent yoga-dvd, som gør det muligt at opdage glæderne ved verdens ældste træningsform – i fred og ro hjemme foran fjernsynet.

Dvd'en, "Yoga for krop og sind", er udarbejdet og instrueret af yogalærer og afspændingspædagog Ina Thanild. Hun har mere end 25 års erfaring inden for motion og har siden 1998 studeret og praktiseret yoga i både ind- og udland samt arrangeret yogarejser.

"Jeg er utroligt glad for, at vi nu kan tilbyde Ina Thanilds yoga-dvd. Den passer perfekt til vores vision om, at det er muligt at skabe en intelligent krop – at forene krop, sjæl og psyke, selv om vi lever i en ellers både travl og hektisk hverdag. Træning i min verden handler ikke kun om at svede sig til en flad mave – det handler om at træne hele kroppen harmonisk og styrke både krop og sind. Intelligent træning kræver, at man har sjæl og psyke med, og det får man, hvis man træner efter Ina Thanilds principper", siger Lotte Paarup, som ejer og driver "Den Intelligente Krop."

Med "Yoga for krop og sind" får du et varieret yogaprogram, som indeholder åndedrætstræning, øvelser der giver en stærk, smidig og harmonisk krop, ro i sindet og sjælen samt afspænding. Du guides pædagogisk igennem hele programmet, der varer 50 minutter. Hertil kommer 15 minutters indledende åndedrætsøvelser samt et kvarters afsluttende afspænding.

Programmet henvender sig til begyndere og let øvede.

"Yoga for krop og sind" kan købes på [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk) for DKK 199,00 eksklusiv fragt.

"Den Intelligente Krop" er etableret i 2004 og er siden vokset markant for i dag at være et af de mest populære steder på nettet for indkøb, der bidrager til en sund livsstil.

Læs mere om ideerne bag "Den Intelligente Krop" på [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk)

For yderligere information og presseeksemplarer (kun pressehenvendelser) kontakt Tommy Gernot på 44 92 73 49 eller mail [tommy@denintelligentekrop.dk](mailto:tommy@denintelligentekrop.dk)

Billeder kan downloades på [www.denintelligentekrop.dk/presse/](http://www.denintelligentekrop.dk/presse/)

