

EIKO

Easy Splits

Wie Spagatlernen Ihr
Leben verändert

Aus dem Japanischen
von Dr. Monika Lubitz

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort 7

Einleitung von Eiko 11

In vier Wochen zum Spagat:
Übungen und Anleitungen 23

Was man mit dem Spagat alles erreichen kann –
Eine Geschichte zur Motivation 61