

# Inhalt

Vorwort

## **Was ist Yoga - was bringt es?**

Yoga, was ist das eigentlich? Wie Yoga auf die Sprünge hilft So legen Sie los

## **Kräftigen Sie Ihren Körper**

Beleben, vitalisieren

Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern

Beruhigen und ausgleichen

## **Lassen Sie los**

Stress abbauen, Aggressionen loswerden

Durchatmen

Entspannen

## **Yoga im Büro**

Übungen am Schreibtisch

Kraft schöpfen mit Standhaltungen

Frische Energie durch Atmen

## **Übungsreihen für jede Stimmungslage**

Wenn Sie eigentlich schon zu müde sind

Wenn Sie so richtig lospowern wollen

Wenn Sie einfach nur „tierisch“ gerne üben wollen

## **Stichwortverzeichnis**