

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