

Katharina Brinkmann

50 Workouts Yoga

Die besten Übungsreihen für Kraft,
Beweglichkeit und Entspannung

riva

© des Titels »50 Workouts Yoga« von Katharina Brinkmann (ISBN Print: 978-3-7423-0298-4)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Yoga – 50 Workouts für mehr Abwechslung
6	Was Yoga ausmacht
6	Warum Yoga?
7	Wie die Workouts aufgebaut sind
9	Fünf einfache Ru gehaltenungen
11	Tipps für die Yogapraxis
12	Die Workouts
114	Die Übungen
116	Haltungen im Sitzen
120	Haltungen im Knien
123	Haltungen im Stehen
131	Stützhaltungen
134	Haltungen im Liegen
138	Alle Workouts auf einen Blick