

Vorwort	6
1 EINLEITUNG – ALTER IST NUR EINE ZAHL	9
2 WAS IST YIN YOGA?	13
3 EINE KURZE GESCHICHTE DES YIN YOGA	19
4 LEGEN WIR LOS	29
5 HALTUNGEN EINNEHMEN – YIN-YOGA-ASANAS, DIE PERFEKT FÜR MENSCHEN ÜBER 50 SIND	37
6 ALLES ZUSAMMENGEFÜGT – SEQUENZEN FÜR EINEN GESÜNDEREN KÖRPER UND GEIST	91
7 15 MINUTEN, UM SIE AUF ALLES VORZUBEREITEN	133
8 ZUSÄTZLICHE ALLTAGSTIPPS ZU YIN YOGA	149
Die Models	152
Wissenschaftliche Beratung	157
Quellenverzeichnis	157
Dank	158
Übungsregister	159
Alle Flows im Überblick	160