

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	6
Danksagung.....	8
Einleitung	10
Das Yoga Rad	10
Was kann das Yoga Rad?.....	11
Wie kombiniere ich die einzelnen Übungen miteinander?	12
Aufbau des Buchs.....	13
Aufbau einer Übungsseite	13
 AUSGANGSPOSITIONEN	 15
 1 ERWÄRMUNG DER GELENKE UND GROSSEN MUSKELGRUPPEN.....	 19
Die Erwärmung	19
 2 STANDHALTUNGEN.....	 31
 3 STÜTZHALTUNGEN.....	 49
 4 AKTIVIERUNG DER KÖRPERMITTE.....	 63
 5 RÜCKBEUGEN	 89
 6 VORBEUGEN UND HÜFTÖFFNER.....	 113
 7 UMKEHRHALTUNGEN	 139
 Übungsverzeichnis	149
Über die Autorin	151
Bildnachweis.....	152