

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