

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