

Inhalt

Teil 1	
Mit Yoga gesund älter werden	9
Kapitel 1	
Gesund älter werden – was bedeutet das?	10
Kapitel 2	
Bereit zum Yoga	22
Kapitel 3	
Yoga macht stark	36
Kapitel 4	
Yoga macht flexibel	52
Kapitel 5	
Yoga fördert die Balance	70
Kapitel 6	
Yoga macht agil	86
Kapitel 7	
Yoga stärkt Herz und Kreislauf	98

Kapitel 8	
Yoga hält Hirn und Nerven fit.	112
Kapitel 9	
Yoga hilft bei der Stressbewältigung.	128
Kapitel 10	
Yoga schafft Gleichmut.	158
Kapitel 11	
Yogaphilosophie.	188
 Teil 2	
Essenzielle Yogahaltungen und Flows	209
Yogahaltungen und Flows.	211
Anhang.	294