

Inhalt

Vorwort von Dr. Angela Montenegro.	4
Vorwort von Stefanie Arend	5
Einleitung	6

1 YIN YOGA IN DER THEORIE

Was ist Yin Yoga?	9
Wie kann Yin Yoga die Selbstheilungskräfte aktivieren?	13
Die Grundlagen der fernöstlichen Heilkunde.	17

2 YIN YOGA IN DER PRAXIS

Die Massagen	32
Die Yin-Yoga-Positionen	40
Die Yang-Yoga-Positionen.	104
Die heilenden Atemtechniken	116
Die heilenden Meditationen	122

3 YIN YOGA FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Beschwerdebilder von A bis Z.	126
Nachwort	205
Danksagung.	205
Register	206
Impressum	208