

4	Yoga – Wohltat für Körper und Geist
5	Warum Yoga so guttut
5	Eine uralte Tradition neu entdeckt
5	Körperübungen für mehr Wohlbefinden
6	Die Atmung als Schlüssel zum Erfolg
6	Auf die Matte, fertig, los!
7	Wie mit den Karten Yoga praktiziert wird
14	Die Übungen
15	Übungen im Stehen
19	Übungen aus dem Knie- oder Vierfüßlerstand
23	Übungen aus der Bauchlage
23	Übungen aus dem Sitz
25	Übungen aus der Rückenlage
28	Yogaflows