

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