# Inhaltsverzeichnis

Einführung 7

Teil I
Die richtige Vorbereitung
für das Yoga-Training 11

Kapitel 1
Richtig Yoga üben 13

Kapitel 2
Auf die Plätze, fertig ... Yoga 19

Teil II
Entspannt wie eine Nudel 25

Kapitel 3
Entspannungstechniken 27

Kapitel 4
Atmen Sie ein ... und atmen Sie aus! 35

Teil III
Praktische Übungen 45

Kapitel 5
Los geht's – mit Aufwärmübungen! 47

Kapitel 6
Auch Sitzen will gelernt sein 57

Kapitel 7
Verbessern Sie Ihr Stehvermögen 69

Kapitel 8
Standfest wie eine Eiche: Die Kunst der Balance 83

Kapitel 9
Übungen für den Bauch 93

Kapitel 10
Stellen Sie die Welt auf den Kopf 99

Kapitel 11
Der Sonnengruß 107

Teil IV
Der Top-Ten-Teil 115

Kapitel 12
Zehn Tipps für Ruhe und Entspannung 117

Stichwortverzeichnis 125