

4 **Yoga – 50 Workouts
für mehr Abwechslung**

6 Was Yoga ausmacht

6 Warum Yoga?

7 Wie die Workouts aufgebaut sind

9 Fünf einfache Ruhehaltungen

11 Tipps für die Yogapraxis

12 **Die Workouts**

114 **Die Übungen**

116 Haltungen im Sitzen

120 Haltungen im Knien

123 Haltungen im Stehen

131 Stützhaltungen

134 Haltungen im Liegen

138 Alle Workouts auf einen Blick