

Die
**Yoga
Bibel**

Christina Brown

Der Weltbestseller mit über 100 Übungen

riva

© des Titels »Die Yoga Bibel« (ISBN 978-3-74230-210-6)
2017 by riva Verlag, Münchener Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Alte Weisheiten für ein modernes Leben *Atha* 6

Teil 1

EINLEITUNG 9

Teil 2

YOGA BODY: YANG – DIE AKTIVEN ÜBUNGEN 27

1. Tolle Lockerungsübungen 29

2. Herrliche Hunde 50

3. Sonnengruß 69

4. Stabil und ruhig: Standhaltungen 87

5. Wohltuende Gleichgewichtsübungen 113

6. Starker Nacken, gedehnte Schultern 129

7. Geschmeidige Vorbeugen 151

8. Reizvolle Drehungen 169

9. Starke, gedehnte Seiten 185

10. Toll für den Core 199

11. Glückliche Hüften 215

12. Regenerierende Rückbeugen 229

13. Umkehrhaltungen 253

Teil 3

YOGA-ENERGIE: YIN – DIE RUHIGEN ÜBUNGEN 281

14. Restoratives Yoga 283

15. Yin-Yoga 305

16. Yoga-Atmung 329

17. Wunderbare Entspannungen 347

Teil 4

DIE GEISTESHALTUNG DES YOGA 361

18. In Stimmung: Meditationen 363

19. Wie man die Übungen kombiniert 377

Glossar 390

Stichwortverzeichnis 392

Danksagungen 400