

Sarah Stork

FITNESS

YOGA

Mit intensiven Workouts

Fett verbrennen, Kraft steigern

und Energie gewinnen

© des Titels »Fitness-Yoga« (ISBN 978-3-7423-0967-9)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

Vorwort	7
Das Fitness-Yoga-Konzept.....	9
After Work Stress Relief	14
Define your Back and Arms	38
Strong Legs and Firm Butt.....	62
Core-and-Abs-Challenge	86
Flowing into Balance.....	110
Metabolic Booster	134
HIT.....	158
Deep Breathing	182
Übungsübersicht	190
Über die Autorin	192
Danksagung	192