

Baxter Bell | Nina Zolotow

BLEIB JUNG MIT YOGA

Beweglich,
fit und schmerzfrei
in jedem Alter

riva

© des Titels »Bleib jung mit Yoga« von Baxter Bell und Nina Zolotow (ISBN Print: 978-3-7423-1100-9)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Teil 1	
Mit Yoga gesund älter werden	9
Kapitel 1	
Gesund älter werden – was bedeutet das?	10
Kapitel 2	
Bereit zum Yoga	22
Kapitel 3	
Yoga macht stark	36
Kapitel 4	
Yoga macht flexibel	52
Kapitel 5	
Yoga fördert die Balance	70
Kapitel 6	
Yoga macht agil	86
Kapitel 7	
Yoga stärkt Herz und Kreislauf	98

Kapitel 8	
Yoga hält Hirn und Nerven fit	112
Kapitel 9	
Yoga hilft bei der Stressbewältigung.	128
Kapitel 10	
Yoga schafft Gleichmut	158
Kapitel 11	
Yogaphilosophie	188
 Teil 2	
Essenzielle Yogahaltungen und Flows	209
Yogahaltungen und Flows.	211
Anhang	294