

Stefanie Rohr  
Maximilian Kert

**POWER**  
**MEETS**  
*Balance*

**YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE**

Mit über  
40 schwierigen  
Asanas

**riva**

© 2023 des Titels »Power meets Balance – Yoga für Fortgeschrittene« von Autor (ISBN 9783742321770) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort: Power meets Balance .....	6
<b>1 BEVOR DU LOSLEGST</b> .....	9
7 Prinzipien für eine sichere und nachhaltige Yogapraxis .....	10
Der Umgang mit körperlichen Einschränkungen und Verletzungen – persönliche Erfahrungen. ....	12
<b>2 VORBEREITENDE ÜBUNGEN</b> .....	15
Kräftigungsübungen zum Aufbau der erforderlichen Muskulatur .....	16
Dehnübungen zur Verbesserung der Flexibilität und Mobilität .....	38
Kräftigungs- und Dehnungsübungen für einen stabilen Stand .....	54

<b>3 KRAFTVOLLE HANDBALANCEN</b> .....	67
Warm-up für Handbalancen .....	68
Die Asanas .....	73
Handbalancen im Flow .....	137
<b>4 VOLLE FLEXIBILITÄT AM BODEN</b> .....	141
Warm-up für Bodenhaltungen .....	142
Die Asanas .....	145
Bodenhaltungen im Flow .....	162
<b>5 BALANCE IS THE KEY – ASANAS IM STAND</b> .....	167
Warm-up für Balancehaltungen im Stand .....	168
Die Asanas .....	172
Stehende Balancehaltungen im Flow .....	198
Über den Autor .....	207
Über die Autorin .....	208