

Katharina Herdener

30 WORKOUTS IN DER BOX YOGA

Trainingskarten für einen starken, beweglichen
Körper und innere Ruhe

riva

© des Titels »30 Workouts in der Box – Yoga« von Katharina Herdener (ISBN Print: 978-3-7423-2293-7)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Yoga – Wohltat für Körper und Geist
5	Warum Yoga so guttut
5	Eine uralte Tradition neu entdeckt
5	Körperübungen für mehr Wohlbefinden
6	Die Atmung als Schlüssel zum Erfolg
6	Auf die Matte, fertig, los!
7	Wie mit den Karten Yoga praktiziert wird
14	Die Übungen
15	Übungen im Stehen
19	Übungen aus dem Knie- oder Vierfüßlerstand
23	Übungen aus der Bauchlage
23	Übungen aus dem Sitz
25	Übungen aus der Rückenlage
28	Yogaflows