

Julie Dumoulin

**EXPRESS**   
**WORKOUTS**  
**YOGA**

Die 50 besten Übungsreihen

**riva**

# Inhalt

<b>Was ist Yoga?</b> .....	6
<b>Wie übe ich Yoga?</b> .....	7
<b>Der Ablauf eines Yoga-Express-Workouts</b> .....	11
<b>Beweglichkeit</b> .....	20
EINSTEIGER .....	22
FORTGESCHRITTENE .....	32
<b>Kräftigung</b> .....	46
EINSTEIGER .....	48
FORTGESCHRITTENE .....	58
<b>Gleichgewicht</b> .....	74
EINSTEIGER .....	76
FORTGESCHRITTENE .....	86
<b>Entspannung</b> .....	100
EINSTEIGER .....	102
FORTGESCHRITTENE .....	112
<b>Herzensbotschaften</b> .....	128