



**YOU**  
CAN DO IT

Maren Schwichtenberg

# YOGA

FÜR EINSTEIGER

Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

**Vorwort** .....7

**Einführung** ..... 9

**Yoga – Wissenswertes** .....13

**A Übungen Schritt für Schritt** .... 20

**1 Atmung** .....20

**2 Der Sonnengruß** .....30

**3 Vorbereitende Übungen** .....45

**4 Die Rishikeshreihe und ihre Variationen** ...66

**5 Entspannung** .....116

**6 Meditation** .....134

**B Trainingsprogramme** .....142

**7 Yogastunden für Einsteiger** .....142

**8 Spezielle Trainingsprogramme** .....158

**Register** .....166

**Literatur** .....168

**Bildnachweis** .....168

