

ALEXANDRA HÄGLER



PHYSIOFLOW YOGA®

Kraftvoll und verletzungsfrei trainieren





INHALT

Vorwort	6	PhysioFlowYoga® – Basics	17
PhysioFlowYoga® – Modernes Yoga	9	Die Chakren	18
Was kann Yoga ... was können wir?	10	Atmung im Yoga	20
Selbsttest	14	Grundhaltungen und Aufwärmübungen	22
		Sonnengrüße	30
		Endpositionen	34



PhysioFlowYoga® – Praxis

	37	Rotation	112
		Asanas	116
Balance	38		
Asanas	42	Flows	126
Flows	52	Vorbeugen	130
Hüftöffnung	56	Asanas	134
Asanas	60	Flows	146
Flows	72	Variation	151
Bauch	76	Flows	152
Asanas	80		
Flows	88	Übungsverzeichnis	156
Rückbeugen	92	Über die Autorin	159
Asanas	96		
Flows	108		