

Die  
**Yoga  
Bibel**

**Christina Brown**

**Der Weltbestseller mit über 100 Übungen**

**riva**

# Inhalt

Alte Weisheiten für ein modernes Leben *Atha* 6

## Teil 1

EINLEITUNG 9

## Teil 2

YOGA BODY: YANG – DIE AKTIVEN ÜBUNGEN 27

1. Tolle Lockerungsübungen 29
2. Herrliche Hunde 57
3. Sonnengruß 69
4. Stabil und ruhig: Standhaltungen 87
5. Wohltuende Gleichgewichtsübungen 113
6. Starker Nacken, gedehnte Schultern 129
7. Geschmeidige Vorbeugen 151
8. Reizvolle Drehungen 169
9. Starke, gedehnte Seiten 185
10. Toll für den Core 199
11. Glückliche Hüften 215
12. Regenerierende Rückbeugen 229
13. Umkehrhaltungen 253

## Teil 3

YOGA-ENERGIE: YIN – DIE RUHIGEN ÜBUNGEN 281

14. Restoratives Yoga 283
15. Yin-Yoga 305
16. Yoga-Atmung 329
17. Wunderbare Entspannungen 347

## Teil 4

DIE GEISTESHALTUNG DES YOGA 361

18. In Stimmung: Meditationen 363
19. Wie man die Übungen kombiniert 377

Glossar 390

Stichwortverzeichnis 392

Danksagungen 400

