

Mit
YIN YOGA
zu starker
GESUNDHEIT

Finden Sie Ihren inneren Frieden und verabschieden Sie sich
von alltäglichen Beschwerden und Stress

inkl. den besten Übungen
zum Entspannen und
Loslassen





Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was ist Yin Yoga?

Bedeutung und Vorkommen

Unterschiede zu anderen Yoga-Praktiken

Auswirkungen auf die Gesundheit

Yin Yoga in den Alltag integrieren

Routine schaffen

Ausstattung und Raumeinrichtung

10 Übungen