

*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*