



Leseprobe

Tiphaine Cailly

**So geht Yoga richtig – 70
Übungen und ihre
typischen Haltungsfehler.
Von Beginn an sicher
trainieren**

In perfekt nachvollziehbaren
Step-by-step-Fotos

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 21. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalt

EINLEITUNG 4

YOGAHALTUNGEN BEGREIFEN 7

Herabschauender Hund	8	Halbe Brücke	46
Heraufschauender Hund	10	Taube	48
Stuhl	12	Doppelte Taube	50
Stehende Vorbeuge	14	Kopfstand	52
Sitzende Vorbeuge	16	Kopf zum Knie	54
Krieger 1	18	Albatros	56
Krieger 2	20	Halber Spagat	58
Krieger 3	22	Delfin	60
Dreieck	24	Brett	62
Halbmond	26	Brett mit gebeugten Armen	64
Berg	28	Seitstütz	66
Gestreckter seitlicher Winkel	30	Kamel	68
Vorbeuge im weiten Spreiz	32	Schmetterling	70
Baum	34	Krähe	72
Tänzer	36	Tiefe Hocke	74
Sitz des Weisen	38	Schiefe Ebene	76
Gedrehter Ausfallschritt	40	Kerze	78
Kobra	42	Boot	80
Brücke	44		

