

4	Mit dem Körper den Geist entspannen
6	Warum Yin Yoga?
6	Was Yin Yoga besonders macht
7	Wie Yin Yoga geübt wird
10	Wie die Workouts aufgebaut sind
14	Die Workouts
116	Die Übungen
118	Warm-up
121	Passive Ausgleichshaltungen
123	Aktive Ausgleichshaltungen
124	Yin-Yoga-Übungen
137	Alle Workouts auf einen Blick