

Übungspläne und Inhaltsverzeichnis

Kurzprogramm

			Seite
Übung	32	...	70
Übung	29	...	64
Übung	31	...	68

Kleines Programm

Übung	1	...	10
Übung	7	...	20
Übung	9	...	24
Übung	18	...	42
Übung	22	...	50
Übung	32	...	70
Übung	30	...	66
Übung	29	...	64
Übung	26	...	58

Großes Programm

			Seite
Übung	1	...	10
Übung	2	...	12
Übung	3	...	13
Übung	7	...	20
Übung	8	...	22
Übung	10	...	26
Übung	12	...	30
Übung	13	...	32
Übung	14	...	34
Übung	21	...	48
Übung	27	...	60
Übung	32	...	70
Übung	33	...	72
Übung	35	...	76
Übung	36	...	78
Übung	38	...	82

Kleines Yogaprogramm

(besonders langsam auszuführen!)

			Seite
Übung	29	...	64
Übung	30	...	66
Übung	27	...	60
Übung	26	...	58
Übung	28	...	62
Übung	24	...	54
Übung	25	...	56