

# yoga

aktuell

## N° 81



## INTERVIEWS

**SARAH WIENER:**

ESSEN – GENUSS STATT VERDRUSS

**MAX STROM:**

LERNEN, SELBSTVERANTWORTUNG  
ZU ÜBERNEHMEN

**LANCE SCHULER:**

DURCH YOGA DIE GESELLSCHAFT VERÄNDERN

## ASANA- WORKSHOP

**JIVAMUKTI YOGA:**

MIT LEICHTIGKEIT & TECHNIK  
ARMBALANCEN MEISTERN

## ANFÄNGER-WORKSHOP

MIT ATEM & BEWEGUNG  
ANSPANNUNGEN LÖSEN

## GESUNDHEIT

HANF ALS MEDIZIN &  
DIE HEILKRAFT DES SCHLAFMOHNS



DOSSIER

# Yoga für Anfänger

PRAXIS UND HINTERGRÜNDE: SO STEIGEN  
SIE EIN UND GEWINNEN DEN ÜBERBLICK

PLUS EXTRA-TIPPS  
FÜR YOGA-  
LEHRER