
THEORIE

Yoga für Körper und Seele	5
YOGA – WEG ZUR GESUNDHEIT	7
Was ist Yoga?	8
Die vier klassischen Yoga-Wege	9
Hatha-Yoga: Weg zur Harmonie	12
Moderne Yoga-Richtungen	13
Wie wirkt Yoga?	16
Natürliche Atmung	17
Yoga, das Anti-Stress-Programm	18
Stabile Wirbelsäule, gesunder Rücken	19
Extra: Die Wirbelsäule	20
Kraftvolle elastische Muskeln	22
Mit Yoga Verspannungen lösen	24
Yoga und Ernährung	25
Wissenswertes über die Yoga-Praxis	28
Über die asanas	29
Richtig üben	31

PRAXIS

GRUNDLEGENDE ÜBUNGEN	35
Das 10-Schritte-Programm	36
1. Schritt: Das Gleichgewicht	38
2. Schritt: Die aktive Dehnung	42
3. Schritt: Die Sitzhaltungen	45
4. Schritt: Der Atem ist Lebenskraft	50
Extra: Der Atem als Yoga-Praxis	52
5. Schritt: Die Kraftlenkung	57
Extra: Atmung in den Asanas	59
6. Schritt: Die Wirbelsäule	62
7. Schritt: Der Vierfüßlerstand	66
8. Schritt: Die Bauchlage	70
9. Schritt: Die Rückenlage	73
10. Schritt: Die Entspannung	78
Extra: Individuelles Training	83
Übungen für fortgeschrittene Einsteiger	84
Das Aufbauprogramm	85
Ergänzungen zu Schritt 1	85
Ergänzungen zu Schritt 2	89

Ergänzungen zu Schritt 3	90
Extra: Yoga-Atmung (Pranayama)	91
Ergänzungen zu Schritt 4	92
Ergänzungen zu Schritt 5	95
Ergänzungen zu Schritt 6	96
Ergänzungen zu Schritt 7	108
Ergänzungen zu Schritt 8	109
Ergänzungen zu Schritt 9	110
Ergänzungen zu Schritt 10	111

Zwischendurch entspannen	112
Die Augen entspannen	113
Zunge, Kiefer und Ohren entspannen	114

Becken und Beckenboden entspannen	115
Hand-Mudras	119
Extra: Kleines Mudra-Einmaleins	120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	123
Impressum	127