

Inhalt

Erstellen Sie Ihren Kurs 6 • Die fünf Prinzipien des Yoga 8 • Drei Gründe, warum Yoga Ihnen guttut 12
 Wann und wo Yoga üben 16 • Grundlegende Ausrüstung 18 • Die Wirbelsäule 20
 Halten Sie Ihren Rücken fit 22 • Richten Sie Ihren Körper korrekt aus 24 • Die Muskeln 26

<u>Einfach beginnen</u>	<u>28</u>	<u>Fundiert üben</u>	<u>90</u>	<u>Sich steigern</u>	<u>142</u>
PLANEN SIE IHREN KURS	30	SEQUENZEN	92	KÖRPERBEWUSSTSEIN	144
GRUNDTECHNIKEN ZUM		Baum	94	Heldenstellung 1	146
AUFWÄRMEN	32	Halber Lotus im Stehen	96	Ausfallschritt mit Drehung	148
ÜBEN OHNE VERLETZUNGS-		Adler	97	Halbmondstellung	150
RISIKO	40	Heldenstellung 2	98	Heuschrecke	152
GRUNDTECHNIKEN ZUM		Gestreckter seitlicher Winkel	100	Halber Bogen	154
ENTSPANNEN	42	Gespreizte Hocke	102	Bogen	156
Berghaltung	44	Ausfallschritt	104	Vorbeuge im Sitzen	158
Armstreckung im Stehen	46	Gegrätschte Vorbeuge	106	Vorbeuge im Sitzen –	
Beinheben 1	48	Kuhgesicht	108	Variante	160
Beinheben 2	49	Katzenbuckel	110	Delfin	162
Dreieck	50	Balancieren im		Schulterstand	164
Vorbeuge im Stehen	52	Vierfüßlerstand	112	Pflug	168
Brett	54	Streckung im Sitzen	114	Fisch	172
Herabschauender Hund	56	Kopf-zum-Knie-Haltung	116	15-MINUTEN-SEQUENZ	
Diagonale Dehnung	58	Drehsitz auf dem Stuhl	118	MIT RÜCKBEUGEN	174
Kobra	60	Halber Drehsitz	120	15-MINUTEN-SEQUENZ	
Kindhaltung	62	Vorbeuge im Schneidersitz	122	MIT STEHHALTUNGEN	176
Sonnengruß	64	Brücke	124	15-MINUTEN-SEQUENZ	
Drehung im Liegen	72	Brücke-Varianten	126	MIT UMKEHRHALTUNGEN	178
Gebundener Winkel	74	Schulterstand mithilfe		30-MINUTEN-SEQUENZ	180
Gestütztes Beinheben	76	der Wand	128	45-MINUTEN-SEQUENZ	182
Totenstellung:		15-MINUTEN-SEQUENZ		BEWERTEN SIE IHREN	
Schlussentspannung	78	MIT DREHHALTUNGEN	132	FORTSCHRITT	184
15-MINUTEN-SEQUENZ	82	15-MINUTEN-SEQUENZ			
30-MINUTEN-SEQUENZ	84	MIT EINFACHEN		Register	188
45-MINUTEN-SEQUENZ	86	UMKEHRHALTUNGEN	134	Dank	192
BEWERTEN SIE IHREN		30-MINUTEN-SEQUENZ			
FORTSCHRITT	88	MIT EINFACHEN			
		STEHHALTUNGEN	136		
		45-MINUTEN-SEQUENZ	138		
		BEWERTEN SIE IHREN			
		FORTSCHRITT	140		