

INHALT

Der Weg des Yogisten – Wohlbefinden im Büro 5 **Was ist Yoga? Eine kleine Erläuterung 10**

- Leben Sie wie ein Yogist 19
- Essen Sie wie ein Yogist 26
- Trinken Sie wie ein Yogist 33
- Kochen Sie wie ein Yogist 35
- Schlafen Sie wie ein Yogist 38
- Bewegen Sie sich wie ein Yogist 39
- Pflegen Sie sich wie ein Yogist 41
- Arbeiten Sie wie ein Yogist 44

Die Übungen 46

- Die Atmung 54
- Die richtige Haltung 68
- Die Augen 72
- Der Hals 82
- Der obere Rücken 100
- Finger und Handgelenke 124
- Die Beine 134
- Die Lendenwirbel 144
- Das Becken 158
- Der ganze Körper 168
- Entspannung 176

Die Meinung von Experten 184

- Danksagung 190**
- Literaturverzeichnis 192**