

# INHALT

VORWORT	9
<b>WAS IST YOGA – UND WER BIN ICH EIGENTLICH?</b>	11
YOGA – EINE KURZE EINFÜHRUNG	14
WER BIN ICH? WER SIND WIR? UND SIND WIR NICHT ALLE MAL FAST PERFEKT – UND ALLE EINS?	24
<b>WIE ÜBE ICH YOGA?</b>	33
ALLGEMEINES ZUR ASANA-PRAXIS	35
PRAKTISCHES RUND UM DIE PRAXIS	39
Deine Grundausstattung	39
Der ideale Ort für deine Yogapraxis	41
Die ideale Zeit für deine Yogapraxis	42
Allein, One-to-One oder in der Gruppe üben	44
Mit diesem Buch üben	47
<b>WIE WIRKT YOGA?</b>	49
SPECIAL 1	
DISZIPLIN ODER BEGEISTERUNG: ANFANGEN UND DRANBLEIBEN	64
<b>PRAXISTEIL: HALTUNGEN &amp; BEWEGUNGEN, ENTSPANNUNG, ATEM &amp; MEDITATION</b>	69
GRUNDLAGEN DER PRAXIS – ELEMENTE EINER ÜBUNGSEINHEIT	70
ASANAS: ALLE MÖGLICHEN KÖRPERHALTUNGEN UND UNZÄHLIGE VARIANTEN UND ÜBERGÄNGE	72

<b>EINE STABILE BASIS BAUEN – STEHEN UND SITZEN</b>	<b>80</b>
Aufrecht stehen	80
Aufrecht sitzen mit gekreuzten Beinen	84
Symmetrisch auf den Fersen sitzen	86
Symmetrisch zwischen den Fersen sitzen	88
<b>WEITERFÜHRENDE HALTUNGEN</b>	<b>90</b>
Stehhaltungen	90
Sitzhaltungen	118
Stützhaltungen und Haltungen aus der Bauchlage	136
Haltungen aus der Rückenlage	166
<b>SURYA NAMASKAR – SONNENGRUSS</b>	<b>188</b>
<b>ENTSPANNUNG</b>	<b>192</b>
<b>ATEM</b>	<b>194</b>
<b>MEDITATION</b>	<b>196</b>
<b>SEQUENZEN: SINNVOLLE ÜBUNGSREIHEN</b>	<b>197</b>
Sanft in Schwung kommen	200
Für einen guten Start – aktivieren mit dem Sonnengruß	204
Für den Abend – den Tag langsam abschließen	208
Den ganzen Körper durchbewegen	212
Während der Menstruation – loslassen und ausruhen	216
<b>SPECIAL 2</b>	
<b>YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT – YOGA UND WEIBLICHKEIT</b>	<b>220</b>
<b>NACHWORT</b>	<b>228</b>
<b>REGISTER</b>	<b>234</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>239</b>