

<b>BEVOR ES LOSGEHT ...</b>			
<b>EINE EINFÜHRUNG</b>	<b>10</b>		
<b>Entspannung für Körper, Geist und Seele</b>	<b>12</b>		
Externe Stressoren	12		
Innere Stressoren und die Präsenz des Augenblicks	15		
Der Yoga-Anwalt	15		
<b>Yoga-Tradition und Yoga-Stile</b>	<b>16</b>		
Kleine historische Yoga-Kunde	16		
Hatha-Yoga	17		
<b>Yoga und Spiritualität</b>	<b>18</b>		
Yin und Yang	19		
<b>Yoga und Emotionen</b>	<b>20</b>		
Die Stille aushalten	20		
Yoga ausprobieren	21		
Yoga und der Wettkampfmodus	21		
		<b>Yoga und Meditation</b>	<b>22</b>
		<b>Yoga, Faszien und der Stress</b>	<b>24</b>
		Körper und Seele im Einklang	25
		<b>Konzentration auf das Atmen</b>	<b>26</b>
		Pranayama – Yoga und der Atem	26
		<b>Was wollen Sie sich mit Yoga erschaffen?</b>	<b>28</b>
		Grenz-Check	28
		Stadion der Stille	30
		Weniger ist mehr	30
		<b>Eine Frage der Haltung</b>	<b>31</b>
		Eine Frage der Yoga-Art	33

## **AUF DEM WEG ZUR YOGA-PRAXIS 34**

<b>Yoga-Hilfsmittel</b>	<b>36</b>
Die Yoga-Matte	36

<b>Die Fußstellung: Erdung und Ausrichtung</b>	<b>38</b>
Unsere Füße – Meisterwerke der Fortbewegung	38
Bewusstseinsübung	40

<b>Ankommen im Raum und auf der Matte</b>	<b>42</b>
Die Atemtechniken	43
Vollatmung im Sitzen	44
Vollatmung im Liegen	45
Energie-Atmung im Stehen	46
Energie-Atmung im Sitzen	48

## **YIN-ORIENTIERTES YOGA 50**

<b>Hängenlassen im Yin-Yoga</b>	<b>52</b>
Dehnen der Faszien	52
Kleiner Yin-Yoga-Knigge	53

<b>Yin-Yoga-Einzelübungen</b>	<b>53</b>
Liegende Banane	54
Liegender Schmetterling	55
Die Libelle und ihre Schwestern	56
Schlafender Schwan	58
Sphinx als Hängebrücke	60
Die Kindshaltung	61
Die Hocke	62
Stehende Vorbeuge	63

<b>Ausgleichende Yin-Yoga-Sequenz</b>	<b>64</b>
---------------------------------------	-----------

## **RELAX-SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH 66**

### **Bewegung ist unentbehrlich! 68**

Mobilisation	68
Dynamische Faszienarbeit	69
Entspannungsposen	70

### **Mobilisation im Stehen 72**

Die Schlange	72
Der Kerzenleuchter	74
Die Palme im Wind	76
Schulterkreisen	77

### **Mobilisation im Vierfüßlerstand 78**

Vierfüßlerstand (Bidalasana)	78
Katze und Kuh	79
Flanken-Stretch	80
Samba fürs Becken	81

### **Mobilisation in der Rückenlage 82**

Beckenlift	82
Krokodil	84

### **Dynamische Faszienarbeit 86**

Dynamische Raubkatze	86
Dynamischer Elefant	88
Zappelphilipp	90

### **Entspannungsposen 91**

Die Kindshaltung (Balasana)	91
Die Totenhaltung (Shavasana)	92

## **YANG-ORIENTIERTES YOGA 94**

### **Muskelkraft und Flexibilität 96**

Die Bedeutung der Muskukultur	96
Sūrya Namaskar – der Sonnengruß	97
Gebetshaltung	98
Berghaltung	99
Berghaltung mit nach oben gerichteten Händen	100
Vorbeuge	102
Tisch-Variante	103
Vorübung zu Halbmond (am Boden)	104
Halbmond (am Boden)	106
Herabschauender Hund	107
Planke/Stütz	108
Tiefe Planke im Vierfüßler	109
Heuschrecke	110

### **Sonnengruß-Sequenz 111**

**DIE ENTSPANNUNG  
NACH DER ANSPANNUNG 114**

Drehsitz auf dem Stuhl	116
Drehsitz auf dem Boden	118
Balance auf dem Po	119
Balance im Stand	120
Der halbe Schulterstand	122
Die Totenhaltung	124
Traumreise	126
Meditation	127

**MINI-PROGRAMME  
FÜR JEDEN TAG 128**

Programm 1: Nach einem stressigen Tag	130
Programm 2: Ein entspannter und kraftvoller Start in den Tag	134
Programm 3: Energie tagsüber halten und in Harmonie bleiben	139
Programm 4: Für einen besseren Schlaf	141
Register	144