

Teil 1: Einleitung	7	Teil 4: Übungsreihen für mehr Wohlbefinden	116
• Was ich Ihnen verspreche	8	• Yoga zum Abbau von Ängsten	118
• Meine Geschichte	9	• Mit Yoga Depressionen lindern	119
• Ziel dieser Reise	10	• Yoga für ein positives Körperbild	120
• Persönliches Wachstum	11	• Yoga für besseren Schlaf	121
• Seelische Störungen und Belastungen	13	• Mehr Energie mit Yoga	122
• <i>Mein Neustart mit Yoga: Wie funktioniert das?</i>	18		
• Die Grundlagen	22		
Teil 2: Die Neustart-Sequenz	27	Teil 5: Meditation	124
		• Meditation zur Ganzkörperentspannung	126
Teil 3: Die Reise	31	• Selbstliebe-Meditation	127
• Tag 1: Selbstwahrnehmung	32	• Meditation bei Stress und Angst	128
• Tag 2: Entschleunigung und Präsenz	36		
• Tag 3: Vergeben und Loslassen	40	Teil 6: Verzeichnis der Yoga-Haltungen	130
• Tag 4: Seelennahrung und Fürsorge	44	• Danksagung	186
• Tag 5: Stressfest durch die Stürme des Lebens	48	• Literaturverzeichnis	187
• Tag 6: Mitgefühl für sich selbst	52	• Hilfreiche Kontakte	188
• Tag 7: Niemand ist perfekt	56	• Yoga-Haltungen alphabetisch	189
• Tag 8: Dankbarkeit	60	• Register	190
• Tag 9: Von der Angst in die Freiheit	64		
• Tag 10: Das innere Feuer	68		
• Tag 11: Die Entdeckung wahrer Stärke	72		
• Tag 12: Liebe für den Körper	76		
• Tag 13: Gefühle zulassen	80		
• Tag 14: Im Gleichgewicht	84		
• Tag 15: Der Fluss des Lebens	88		
• Tag 16: Dem Herzen folgen	92		
• Tag 17: Komfortzone verlassen	96		
• Tag 18: Verletzlich sein	100		
• Tag 19: Selbstliebe	104		
• Tag 20: Neufassung der Lebensgeschichte	108		
• Tag 21: Transformieren Sie sich und die Welt	112		