

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>	<b>15 Minuten für Alle: Aufwärmen</b>	<b>53</b>
		Sonnengruß Ashtanga A . . . . .	55
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>	Sonnengruß Ashtanga B . . . . .	57
<b>15 Minuten für den Einstieg</b>	<b>19</b>	<b>15 Minuten für Alle: Kräftigen</b>	<b>59</b>
1. Ankommen . . . . .	20	1. Hampelmann . . . . .	61
2. Atmen im Sitzen . . . . .	21	2. Wandsitz . . . . .	62
3. Atmen im Sitzen mit Heben und Senken der Arme . . . . .	23	3. Liegestütze . . . . .	63
4. Seitbeuge im Sitzen . . . . .	24	4. Crunches . . . . .	64
5. Drehung im Sitzen . . . . .	25	5. Step-up (auf den Stuhl steigen) . . . . .	65
6. Sitzender Adler . . . . .	26	6. Kniebeugen . . . . .	66
7. Nachspüren im Sitzen . . . . .	27	7. Trizeps-Dips am Stuhl . . . . .	67
		8. Unterarmstütze ( <i>Plank</i> ) . . . . .	68
		9. Auf der Stelle laufen . . . . .	69
<b>15 Minuten für Einsteiger: Anregen</b>	<b>29</b>	10. Ausfallschritte . . . . .	70
1. Atmen im Stehen . . . . .	30	11. Liegestütze mit Rotation . . . . .	72
2. Dynamisches Atmen im Stehen . . . . .	31	12. Seitlicher Unterarmstütz . . . . .	73
3. Vorwärtsbeuge dynamisch . . . . .	32		
4. Dreieck (dynamisch) . . . . .	34	<b>15 Minuten für Alle: Energetisieren</b>	<b>75</b>
5. Vorwärtsbeuge in der Grätsche . . . . .	36	1. Check-in mit deinem wahren Selbst . . . . .	76
6. Beinheben im Liegen (dynamisch) . . . . .	37	2. Inneres Feuer erschaffen: Aktivierung der Wirbelsäule und Arme . . . . .	77
7. Schulterbrücke im Liegen (dynamisch) . . . . .	38	3. Innere Stärke spüren: Kontrolle des Atems . . . . .	78
8. Nachspüren im Liegen . . . . .	39	4. Vierfüßlerstand zur Aktivierung der Hüfte und Beine . . . . .	79
9. Atemübung: Blasebalg-Atmung und Nachspüren im Sitzen . . . . .	40	5. Kindhaltung und Release . . . . .	80
		6. Katze-Kuh-Miniflow . . . . .	81
<b>15 Minuten für Einsteiger: Beruhigen</b>	<b>43</b>	7. Stehen und Spüren . . . . .	82
1. Vierfüßlerstand, Kindhaltung und Katze . . . . .	44	8. Squat Flow . . . . .	83
2. Sich zum Himmel strecken . . . . .	45	9. Tanzen und Energie verteilen: Release! . . . . .	84
3. Halbe Kerze, Arme über Kopf, Brücke . . . . .	46		
4. Nachspüren im Liegen . . . . .	47	<b>15 Minuten für Alle: Ausgleichen</b>	<b>85</b>
5. Wechselatmung ( <i>Nadi Shodana</i> ) . . . . .	48	1. Atemübung: <i>Kapalabhati</i> . . . . .	86
6. Ausruhen . . . . .	49	2. Atemübung: <i>Bhastrika</i> . . . . .	87
		3. Atemübung: <i>Anuloma Ujjayi</i> . . . . .	88
		4. Kobra . . . . .	90
		5. Schulterstand . . . . .	93

6. Kopfstand . . . . .	94	6. Kopfstand B . . . . .	138
7. Fisch . . . . .	96	7. Skorpion B . . . . .	138
8. Pflug . . . . .	98	8. Kopfstand A . . . . .	139
9. Großes Siegel . . . . .	99	9. Kindhaltung . . . . .	139
10. Vorwärtsbeuge . . . . .	100	10. Schulterstand . . . . .	140
11. Meditation . . . . .	102	11. Brücke . . . . .	141
12. Atemübung: Wechselatmung . . . . .	104	12. Rad . . . . .	142
13. Entspannung . . . . .	105	13. Paschimottanasana . . . . .	142
<b>15 Minuten für Alle: Runterkommen</b>	<b>105</b>	14. Savasana . . . . .	143
1. Ankommen. . . . .	106	15. Atemübung zur Aktivierung der Energiezentren . . . . .	143
2. Libelle. . . . .	107	<b>Aktivierung der Energiezentren</b>	<b>145</b>
3. Schlafender Schwan . . . . .	108	<b>Entspannen mit Body-Scan</b>	<b>149</b>
4. Sphinx. . . . .	109	<b>Entspannen mit Yoga Nidra</b>	<b>151</b>
5. Stellung des Kindes mit Schulterdehnung . . . . .	110	<b>Stilles Sitzen</b>	<b>155</b>
6. Liegender Schmetterling. . . . .	111	<b>Meditation für Liebevollte Güte</b>	<b>157</b>
7. Ausruhen . . . . .	112	<b>Beten</b>	<b>159</b>
8. Nachspüren . . . . .	113	Beispiel für eine kraftvolle Yoga-Invokation . . . . .	160
<b>15 Minuten für Alle: Schütteln</b>	<b>117</b>	Beispiel für einen kraftvollen Abschluss- segn, um die Praxis zu beenden. . . . .	161
<b>15 Minuten für Profis: Aktivieren</b>	<b>121</b>	<b>Alles ist eins</b>	<b>163</b>
1. Sonnengruß Ashtanga A . . . . .	122	Exkurs: Karma . . . . .	164
2. Sonnengruß Ashtanga B . . . . .	122	Exkurs: Essen . . . . .	164
3. Paschimottanasana . . . . .	123	<b>Nachwort</b>	<b>167</b>
4. Marichyasana C . . . . .	124	Mitwirkende . . . . .	168
5. Navasana . . . . .	126		
6. Urdhva Dhanurasana . . . . .	128		
7. Padmasana . . . . .	130		
8. Savasana . . . . .	131		
<b>15 Minuten für Profis: Fliegen</b>	<b>133</b>		
1. Sonnengruß Ashtanga A . . . . .	134		
2. Sonnengruß Ashtanga B . . . . .	134		
3. Hund . . . . .	135		
4. Handstand . . . . .	136		
5. Skorpion A . . . . .	137		