

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 8 **Was ist Yoga?**
- 9 Yoga ist für alle da
- 10 **Wie funktioniert dieses Buch?**
- 11 Dynamisch oder statisch?
- 11 Das »Yoga-Buffer«
- 12 Das benötigst du

14	Ankommen und die Stunde beginnen
36	Augenyoga
56	Mudras
72	Die Bandhas
92	Die Yamas und die Niyamas
126	Die Chakren
156	Flow: Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
158	Flow: Mondgruß
160	Flow: Tanzender Krieger

- 16 **Die Atemübungen (Pranayama)**
- 16 Die Bauchatmung
- 17 Ujjayi – die siegreiche Atmung
- 17 Sitali und Sitkari – die »kühlende« Atmung
- 18 Nadi Shodhana – die Wechselatmung
- 19 Brahmaṛi – das Bienensummen
- 19 Kapalabhati – die Schnellatmung
- 20 Kreuzatmung
- 21 **Die Übungen**
- 21 Warm-up
- 21 Yoga für die Handgelenke
- 21 Übungen für Schultern und Nacken
- 22 Der Sonnengruß auf dem Stuhl
- 22 Drehhaltungen/Twists
- 23 Übungen für die Körpermitte
- 23 Vorbeugen
- 24 Rückbeugen
- 25 Kriegerpositionen und Dreieck
- 26 Stützhaltungen am Stuhl
- 26 Standhaltungen am Stuhl
- 27 Cool-down und Shavasana
- 27 Entspannungsübungen
- 27 Yogaflows auf dem Stuhl

28	Warm-up	153	Mantra-Meditation
38	Handgelenke	153	Aktive Meditation – Feuerwerk der Gefühle
42	Schulter und Nacken	162	Entwickle deine Yogapraxis
60	Sonnengruß	164	Stichwortverzeichnis
66	Drehhaltungen		
74	Körpermitte		
86	Rückbeugen		
94	Kriegerpositionen & Dreieck		
108	Stützhaltungen		
128	Standhaltungen		
140	Cool-down		
146	Allgemeine Endentspannung		
149	Die Entspannungsübungen		
149	Körperreise/Bodyscan		
150	Progressive Muskelentspannung		
151	Atemmeditation		
152	Meditation der liebenden Güte		