

Inhalt

»Herzensprojekte« Herzgesundheit	6
Meine Geschichte und warum ich Mut machen will.	9
Der Sport – mein Glück	10
Extrasystolen – meine täglichen Begleiter	13
Meine Liebe zum Stabhochsprung und wie ich Yoga entdeckte	15
Hallo, Anahata – mit Defibrillator zu weiteren Höhenflügen.	22
Projekt Leistungssport mit Defibrillator	24
Comeback Nummer vier und Seelenstriptease.	27
Das Leben spielt mit eigenen Regeln	29
Lasse deine Komfortzone hinter dir	31
Lebensretter unter der Haut	33
Kapitel 1: Herzensangelegenheiten – ohne Herz sind wir nichts	37
Das Herz – Motor unseres Lebens	38
Was wir beurteilen, wenn wir den Blutdruck messen	43
Ein Urinstinkt: Kampf oder Flucht	47
Das Herz und Gefühle – nicht nur leeres Geschwätz.	51
Was das Herz außerdem nicht mag	54
Also ... Yoga!	58
Was Yoga kann – zwischen Kardiologie und Naturheilkunde.	67
Atmen will gelernt sein	70
Kapitel 2: Basics zur Yogaphilosophie und Chakrenlehre.	75
Yoga – mehr als nur Bewegung und Atmen.	76
Der achtgliedrige Pfad des Yoga	79

Chakren – Energiewirbel und ihr Einfluss auf Hormone und Organe	84
Das Atmen üben.....	88
<i>Kapitel 3: Die Asanas für deine Yogapraxis</i>	<i>95</i>
Vorab Nützliches für das Üben	96
Die Asanas	100
<i>Kapitel 4: Meditationen für dein Herz</i>	<i>151</i>
Meditation – der weite Raum im Innern	152
Die Macht der Gedanken.....	153
Die wohltuende Kraft des Nichtstuns	158
Finde »dein« Yoga	167
<i>Kapitel 5: Yoga üben – die Sequenzen</i>	<i>169</i>
Yoga für jeden	170
Yoga zur Hüftöffnung und Regeneration.....	171
Yoga für Ruhe und Gelassenheit	172
Yoga für mehr Stabilität.....	174
Yoga für Kraft und Stärke	176
Yoga für ein offenes Herz	178
Christine sagt Danke	182
Katharina sagt Danke.....	183
Über die Autorinnen.....	186
Wenn du mehr wissen möchtest	187
Quellenverzeichnis	191
Übungsregister	196
Sachregister	198