

Üben mit dem Buch	8
<u>ANKOMMEN IM MOMENT</u>	11
Der Atem	12
Die Einstimmung	14
<u>DIE YOGA-PRAXIS</u>	21
Der sitzende Berg	
AUFRECHT DURCH DAS LEBEN	22
Rückbeugen	
OFFEN FÜR DAS LEBEN	27
Seitbeugen	
FLEXIBILITÄT UND WEITE	41
Drehhaltungen	
DEN HORIZONT ERWEITERN	57
Kraftvolle Mitte	
DEN WELLEN DES LEBENS BEGEGNEN	75
Vorbeugen	
DEN GEIST ZUR RUHE KOMMEN LASSEN	93
<u>WEITERE ÜBUNGEN</u>	107
Yoga für die Hände	108
Yoga für die Augen	112
Aufmerksamkeitsübungen	116
Atemübungen	120
Der Sonnengruß	131