

KAPITEL 1		KAPITEL 3	
Mein Yoga-Jahr – einstimmen	6	Sommer – erleben	56
Atem, Rhythmus, Fluss	8	Freude, Glück, Aktivität	58
		Flow 1: Gate – das Tor zur Freude öffnen	
		Eine solide Basis entwickeln	60
KAPITEL 2		Flow 2: Tri – die Dreieinheit	
Frühling – erwachen	18	Ausgleichende Einheit	66
Wachstum, Energie, Geschmeidigkeit	20	Flow 3: Warrior – der Tanz des Kriegers	
Flow 1: Cat-Rolls – die lebendige Lebensachse		Die Potenziale wecken	72
Wirbelsäule entlasten und mobilisieren	22	Flow 4: In the Flow – Lebendigkeit aufspüren	
Flow 2: Cat-Bow – die Kraft zum Handeln entwickeln		Den Körper befreien	78
Das Spiel mit den Armen	28	Flow 5: Swan – das Feuer der Lebensenergie	
Flow 3: Free Spine at the Wall – die innere Aufrichtung		Das Feuer der Begeisterung	84
Die Haltung schulen	34		
Flow 4: Palm-Tree und Waterfall – verwurzelt und im Gleichgewicht			
Ins Gleichgewicht kommen	40		
Flow 5: Surya Namaskar – »Ehre sei der Sonne«			
Anregung und Energetisierung	46		

KAPITEL 4		KAPITEL 5	
Herbst – sich sammeln	94	Winter – sich ausruhen	132
Achtsamkeit, Besinnung, Reflexion	96	Einkehr, Konzentration, Meditation	134
Flow 1: Bridge-Rolls – die verbindende Brücke Körper und Kopf verbinden	98	Flow 1: Free Seat – tiefe Konzentration Die Konzentration auf das Wesentliche	136
Flow 2: Half Locust und Cobra 1 – auf allen Ebenen sammeln Den Geist klären	104	Flow 2: Inversion – sich ganz der Erfahrung überlassen Loslassen und ankommen	142
Flow 3: Free the Hips – sich selbst nahekommen Selbstreflexion als hilfreicher Begleiter	110	Flow 3: Hip-Opening – in Dankbarkeit verbunden Im Fluss der Energien	148
Flow 4: Zentrierung – innere Sinne entfalten Ruhe und Intuition	116	Flow 4: Spine-Twist – sich Zeit nehmen Vertrauen und Geduld erfahren	154
Flow 5: Cobra – die tanzende Schlange Shakti und Shiva	122	Flow 5: Cradle – in die Tiefenentspannung hineingleiten Tiefe Entspannung finden	160
		Glossar	170
		Register	172
		Impressum	174