

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

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