

PRAKTISCHE TIPPS FÜRS ÜBEN

6 *Yogapraxis für jeden Tag*

6 Wie Yoga Ihnen im Alltag hilft

7 Jeder kann Yoga üben

8 *So üben Sie richtig*

8 Die beste Zeit

9 Das brauchen Sie

10 Sinnvoll üben mit Buch und CD

GUT IN DEN TAG STARTEN

14 *Morgenprogramm 1: Wenn Rücken und Nacken morgens schmerzen*

15 Strecken und Räkeln

16 Die Schulterbrücke

18 Den Nacken entspannen

19 Bis in die Schultern hinein dehnen

20 Die Katzedehnung

22 Bewegungsablauf für den Rücken

24 Nachspüren

25 *Morgenprogramm 2: Schwungvoll loslegen*

26 Strecken und Räkeln im Stand

27 Rückenkraulen

28 Der Sonnengruß

29 Info: Üben gemäß den Atemtypen

34 Die Standwaage

36 Die Heldenhaltung

ENTSPANNT DEN TAG BESCHLIESSEN

40 *Abendprogramm 1: Abschalten und zur Ruhe kommen*

- 41 Durch den Körper wandern
- 42 Der Reinigungsatem
- 43 Sich in die Diagonale dehnen
- 44 Die Katze macht einen Buckel und streckt ihr Bein
- 45 Sich ganz in sich zurückziehen
- 45 Die Beine entstauen
- 46 Den Rücken beleben und kräftigen
- 47 Die Krokodilübung
- 48 Der Drehsitz
- 49 Die Energie wieder fließen lassen

50 *Abendprogramm 2: Die Wirbelsäule aufatmen lassen*

- 51 Rückenlage
- 51 Strecken und Dehnen
- 52 Die Beine entstauen

- 53 Schulterbrückenvariante: Weit werden im Brustraum
- 54 Brust und Schultergürtel dehnen und erwärmen
- 56 Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- 62 Der einfache Drehsitz
- 63 Die Wirbelsäule ruhen lassen

DIE INNERE KRAFTQUELLE FINDEN

68 *Loslassen und das Herz öffnen*

- 68 Tiefenentspannung
- 70 Die Herzmeditation

72 *Zum Nachschlagen*

- 72 Übungsprogramme für den Morgen
- 74 Übungsprogramme für den Abend
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen