

## DIE WEIBLICHE KRAFT ENTFALTEN

### 6 *Verborgene Potenziale wecken*

6 Verbundenheit erleben

7 Ein Yoga der Weiblichkeit

11 Sinnlichkeit und Sexualität

### 12 *Anatomische Entdeckungsreise*

12 Eine komplexe Schale erfühlen

13 Der feine Unterschied

16 Beckenbalance

### 18 *Der yogische Blick*

18 Der Körper als Tempel der Seele

20 Das Energiepotenzial des Beckens

23 Energie und Gefühle

### 24 *Ihr Übungsleitfaden*

24 Bewusster Einstieg

24 Achtsam und fließend üben

## BECKENBODEN- KRAFT ERLEBEN

### 28 *Die drei Schichten des Beckenbodens erfahren*

28 Die äußere Schicht energetisieren

29 Die mittlere Schicht pulsieren lassen

30 Die innere Schicht erleben

### 31 *Feingefühl entwickeln*

31 Die innere Sonne

32 Der schwingende Atem

33 Tönend stimulieren

- 34 Den Damm energetisieren
- 35 Dreieck
- 36 Kiefermassage und Löwe

## GEZIELT ÜBEN

### 40 *Mobilisieren und Energien wecken*

- 41 Energiehocke
- 42 Schulterbrücke
- 43 Unterstützter Schulterstand
- 44 Kraftwelle
- 44 Halbe Heuschrecke
- 46 Dynamischer Fersensitz
- 48 Halbmond
- 49 Beckenbodenkraft

### 50 *Beweglichkeit erfahren*

- 50 Spiel der Sitzbeinknochen
- 51 Schmetterling
- 52 Das strahlende Licht
- 53 Katze

### 54 *Beckenbalance*

- 54 Glückliches Baby
- 55 Schwan
- 56 Bogen
- 57 Krokodil

### 58 *Stabilität aus der Mitte*

- 58 Heldin
- 59 Tanzender Shiva
- 60 Planke
- 61 Baum

62 Kamel

64 Kobra

### 65 *Wirkungsvolle Entlastung*

65 Berg

66 Schulterstand

67 Pflug

### 68 *Entspannung*

68 Umkehrhaltung an der Wand

69 Friedvolle Rückenlage

70 Energielenkung

71 Chakren-Meditation

### 72 *Yoga harmonisiert*

72 Sequenz für die Zeit der  
Menstruation

73 Sequenz bei PMS

74 Sequenz zur Rückbildung

75 Sequenz für die Wechseljahre

## *Zum Nachschlagen*

76 Bücher und Adressen

77 Register