

# 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