

Inhalt

Yoga in der Box	5	So üben Sie richtig	12
Individuelle Yogapraxis – leicht gemacht	5	Die beste Zeit zum Üben	12
Körper und Geist im Einklang	5	So üben Sie am effektivsten	12
Finden, was gut tut	6	Das brauchen Sie	13
		Gönnen Sie sich einen guten Yogaunterricht	14
		Die Grundlagen des Übens	17
		Grundbegriffe in den Anleitungen	18
		Was dem Rücken gut tut	20
		Yoga und Rückenschule	20
		Basis Beckenboden	21
		Die Haltungen wechseln	24
		Yoga schult die achtsame Bewegung	24
		Bewusste Übergänge schaffen	24
		Atem und Bewegung verbinden	26
Praktische Tipps rund ums Üben	9	Finden Sie Ihren eigenen Atemrhythmus	26
Ein maßgeschneidertes Übungsprogramm	10	Yoga und Atemtyp	27
Für alle Übungsstufen	10	Die Nase ist zum Atmen da	28
Das bieten die Karten	10	Atembeobachtung beruhigt den Geist	28
Wann ist Vorsicht geboten?	11	Auf dem Boden sitzen	29

Übungsprogramme	38
Entspannt die Muskeln	38
Gut für den Rücken	39
Hilft der Verdauung	40
Vitalisiert insgesamt	41
Stärkt die Atemkraft	42
Beruhigt den Geist	43
 Zum Nachschlagen	 44
Die Übungen von A bis Z	44
Sachregister	45
Bücher und Adressen	47

Üben mit der Yogabox 31

Lernen Sie, eine Yogasequenz zu entwickeln	32
Die äußeren Bedingungen	32
Die Übungsdauer	33
Die Absicht	34
Vorbereitung und Ausgleichshaltungen	34
Yogaprogramme mit Wohlfühlfaktor	36
Wiederholung gibt Sicherheit	36
Lieblingsübung – Schattenübung	37