

- 11 Die Theorie
- 12 Alle haben Rücken. Wir haben Yoga.
- 22 Das Kind hat einen Namen – Rückenschmerzen verstehen
- 28 Ihr persönliches Warum
- 36 Anatomie – den Körper richtig kennenlernen
- 52 Beschwerden der Wirbelsäule besser verstehen
- 56 Ergänzende Praxismethoden
- 67 Von der Theorie in die Praxis
- 68 Dinge, die Sie vor Ihrer Praxis wissen sollten
- 72 Atem-Praxis

76 Asanas

- 76 Berghaltung
- 78 Stehende Vorbeuge
- 80 Halswirbelsäulen-Mobilisation
- 82 Stehende Katze-Kuh in breiter Berghaltung
- 84 Torso-Twist im Stand
- 86 Schulterkreisen
- 88 Berghaltung mit Räuberleiter oder Rückbeuge
- 90 Halbe stehende Vorbeuge mit Rotation
- 92 Vorbeuge mit Flankendehnung
- 94 Stuhl
- 96 Stuhl mit Torso-Twist
- 98 Dreieck
- 100 In der Berghaltung sich selbst umarmen
- 102 Rückbeuge mit gestreckten Armen nach hinten
- 104 Fisch
- 106 Variation Krieger I
- 108 Schmelzendes Herz
- 110 Adler
- 112 Tänzer
- 114 Ausfallschritt Beinwechsel
- 116 Brett
- 118 Viergliedriger Stab
- 120 Halbmond
- 122 Herabschauender Hund
- 124 Katze-Kuh
- 126 Kindhaltung
- 128 Elefant durchs Nadelöhr aus dem Vierfüßlerstand
- 130 Seitneigung im Fersensitz mit Räuberleiter
- 132 Wilde Katze – Mobilisation
- 134 Löwe
- 136 Bogen
- 138 Kamel
- 140 Heuschrecke
- 142 Kobra
- 144 Schneidersitz
- 146 Halswirbelsäulen-Dehnung
- 148 Sufi-Kreisen

150 Seitneigung im Sitzen
152 Einfacher Drehsitz
154 Kopfmassage im Schneidersitz
156 Kiefermassage im Schneidersitz
158 Gesichtsmassage im Schneidersitz
160 Massage des Kopfwenders im Schneidersitz
162 Massage des Schlüsselbeins im Schneidersitz
164 Totenstellung
166 Vierer-Position Rückenlage
168 Banane
170 Happy Baby
172 Schulterbrücke
174 Krokodil
176 Gebundener Winkel
178 Adler in Rückenlage

180 **Yin-Yoga-Praxis**

182 Kindhaltung
182 Liegender zurückgelehnter Schmetterling
184 Vorgebeugter Schmetterling
184 Schmelzendes Herz
186 Sphinx
186 Kniend im Nadelöhr
188 Knoten in Bauchlage
188 Nadelöhr in Rückenlage
190 Gestützte Brückenhaltung
190 Sattel
192 Raupe
192 Stehende Vorbeuge
194 Beine an der Wand
194 Banane
196 Krokodil
196 Totenstellung

198 **Kundalini-Yoga-Praxis**

199 Armstreckung über Kopf
200 Knie-Stirn-Berührung
200 Katze-Kuh im Schneidersitz
202 Wirbelsäulenrotation

202 Seitliche Armwellen

204 Armkreisen

204 Tiefe Hocke

227 Sachverzeichnis

229 Empfehlungen der Autorinnen