

INHALT

Einleitung.	4
Yoga-Philosophie	11
Hinweise für eine wirkungsvolle Yoga-Praxis	15
Aufwärmprogramme.....	17
An Körper- und Tagesform angepasstes Üben.....	18
Die Verbindung zwischen Yoga, den Elementen, den drei Selbsten und der Heiligen Geometrie	19
Die Haltungen	22
Standhaltungen	23
Sitzhaltungen	24
Vorwärtstreckungen	25
Drehhaltungen	26
Āsanas für den Bauch	26
Rückbeugen.....	27
Umkehrhaltungen	27
Energie spendende Haltungen	29
Danksagung	31
Über die Autorin.....	34
Quellen.....	35
Übersetzungen der Sanskrit-Begriffe	36