

# INHALT

<b>Los geht's</b>	<b>4</b>
8 Einführung und Erklärung des Workbooks	
<b>Das Fundament Power-Yoga</b>	<b>8</b>
8 Kurze Erklärung zu Power-Yoga	
11 Persönliches Wachstum	
12 8 gute Gründe für Power-Yoga	
15 Unterschiede zu anderen Yoga-Stilen	
<b>Das Fundament Achtsamkeit</b>	<b>16</b>
16 Achtsamkeit im Alltag	
18 Achtsamkeit und Stressbewältigung	
18 Achtsamkeit in Beziehungen	
19 Praktische Tipps für den Einstieg in Achtsamkeit	
21 Wohin fließt deine Aufmerksamkeit?	
<b>Die Verbindung von Power-Yoga &amp; Achtsamkeit</b>	<b>22</b>
22 Die Kernprinzipien von Power-Yoga und persönlicher Entwicklung	
<b>Mentale Stärke entwickeln</b>	<b>24</b>
31 Eine absolute Transformation für mentale Stärke	
33 Das ist dein Weg zu mehr Achtsamkeit & mentaler Stärke in deinem Leben:	
<b>Workouts für mehr Kraft in deinem Leben</b>	<b>34</b>
<b>Warm-up 1</b>	<b>36</b>
36 Haltung des Kindes – Child Pose	
38 Katze–Kuh – Cat–Cow	
40 Diagonale Katze – Diagonal Cat 4-Footed Flow	
42 Herzöffner-Twist – Heart Opener Twist	
44 Wellenbewegung/Mobilisieren	

<b>Einschub</b>	<b>46</b>	<b>Vorbereitung Bodenasanas</b>	<b>106</b>
46 Beispiel für den Seitenwechsel – 1/3 Vinyasa		106 Taube dynamisch	
<b>Warm-up 2</b>		<b>Bodenasanas</b>	<b>109</b>
52 Sufikreise	<b>52</b>	109 Einbeinige Königstaube	
54 Herzöffner und Sidestretch		110 Boot – Navasana	
56 Flankendehnung – Stretch im Herab- schauenden Hund		112 Einbeinige Vorbeuge mit Sidestretch	
<b>Sonnengrüße für zwischendurch oder auch als Warm-up</b>	<b>58</b>	114 Stocksitz – Dandasana mit Vorbeuge	
60 Die klassischen Sonnengrüße A – Surya Namaskar A		116 Drehsitz mit Sidestretch	
66 Die klassischen Sonnengrüße B		118 Mini-Grashüpfer-Challenge	
68 Sonnengruß-Variante		120 Bogen Dhanurasana	
<b>Einschub</b>	<b>70</b>	122 Übergang vom Bogen ins Rad	
70 Mobility Challenge		123 Schulterbrücke/Halbes Rad	
72 Flow mit Avatar		124 Ganzes Rad – Urdhva Dhanurasana	
<b>Flow 1</b>	<b>74</b>	<b>Cool-Down</b>	<b>126</b>
74 Stützkombination		126 Dymanisches Kamel	
76 Rockstar-Pose – Flow mit Wild Thing		128 Übergang in die Rückenlage	
78 Krieger 1-Kombination		130 Liegende Drehung	
82 Dreieck		131 Schulterstand	
83 Breite Vorbeuge		132 Totenstellung – Shavasana	
84 Der Baum – Vrksasana		<b>Integration in den Alltag</b>	<b>133</b>
86 Seitenwechsel 1/2 Vinyasa		133 Power-Yoga und Achtsamkeit im täglichen Leben	
<b>Flow 2</b>	<b>90</b>	133 Auf dem Weg zur inneren und äußeren Stärke	
90 Stützkombination		136 Praktische Tipps für mehr Gelassenheit und weniger Stress	
94 Krieger 2 mit Kombination Pfeil und Bogen		140 Erinnerungen zum Dranbleiben	
98 Halbmond – Ardha Chandrasana		141 Checkliste nach 66 Tagen	
100 Stuhltwist – Utkatasana		142 Die Autorin	
102 Breite Vorbeuge			
104 Tänzer – Natarajasana			