

INHALT

Los geht's	4
8 Einführung und Erklärung des Workbooks	
Das Fundament Power-Yoga	8
8 Kurze Erklärung zu Power-Yoga	
11 Persönliches Wachstum	
12 8 gute Gründe für Power-Yoga	
15 Unterschiede zu anderen Yoga-Stilen	
Das Fundament Achtsamkeit	16
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?	
Die Verbindung von Power-Yoga & Achtsamkeit	22
22 Die Kernprinzipien von Power-Yoga und persönlicher Entwicklung	
Mentale Stärke entwickeln	24
31 Eine absolute Transformation für mentale Stärke	
33 Das ist dein Weg zu mehr Achtsamkeit & mentaler Stärke in deinem Leben:	
Workouts für mehr Kraft in deinem Leben	34
Warm-up 1	36
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	

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