

# Inhalt

Vorwort der Autorin	6	Zur Ruhe kommen	78
So gehen Sie vor	8	Übersicht	94
Einführung	10	Fragen & Antworten	96
Tipps für den Anfang	12	Alles über Yoga	98
Üben Sie vorsichtig	14	Tradition des Yoga	100
Kleidung und Ausrüstung	16	Yoga im Alltag	102
<b>Heller Morgen</b>	<b>18</b>	Positives Denken	104
Übersicht	34	Meditation	106
Fragen & Antworten	36	Nützliche Adressen und Medien	108
<b>Mehr Kraft</b>	<b>38</b>	Register	110
Übersicht	54	Dank	112
Fragen & Antworten	56		
<b>Energie am Abend</b>	<b>58</b>		
Übersicht	74		
Fragen & Antworten	76		