

Inhalt

Vorwort der Autorin **6**

So gehen Sie vor **8**

Einführung **10**

Tipps für den Anfang **12**

Üben Sie vorsichtig **14**

Kleidung und Ausrüstung **16**

Heller Morgen 18

Übersicht **34**

Fragen & Antworten **36**

Mehr Kraft 38

Übersicht **54**

Fragen & Antworten **56**

Energie am Abend 58

Übersicht **74**

Fragen & Antworten **76**

Zur Ruhe kommen 78

Übersicht **94**

Fragen & Antworten **96**

Alles über Yoga 98

Tradition des Yoga **100**

Yoga im Alltag **102**

Positives Denken **104**

Meditation **106**

Nützliche Adressen und Medien **108**

Register **110**

Dank **112**