

- 6 Willkommen in meinem Buch
- 9 Die Grundlagen: traditionelles Yoga und moderne Ansätze
- 10 Yoga früher und heute
- 14 Das Konzept – achtsam, innovativ, individuell
- 25 Die Yogapraxis ganzheitlich und individuell vertiefen
- 26 Impulse aus Osteopathie, Physiotherapie und Alternativmedizin
- 32 Asanas: Grundpositionen und innovative Varianten

- 34 Asanas in Rückenlage
 - 36 Krokodil (Supta Udarakarshanasana)
 - 50 Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana)
 - 64 Fisch (Matsyasana)
 - 78 Saddle
 - 90 Blockaden im Ren Mai lösen
 - 92 Totenhaltung (Shavasana)
- 106 Asanas im Sitzen
 - 108 Schneidersitz (Sukhasana)
 - 122 Heldensitz (Virasana)
 - 136 Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)
 - 150 Sitzende Vorbeuge (Paschimottanasana)
 - 164 Schmetterling (Bhadrasana)
- 184 Asanas in Bauchlage
 - 186 Heuschrecke (Shalabhasana)
 - 200 Kind (Garhasana)
- 214 Asanas im Stehen
 - 216 Berg (Tadasana)
 - 230 Baum (Vrikshasana)

248 Traditionelle Pranayamas und moderne Atemtechniken

- 252 Ujjayi-Pranayama: sanfte und bewusste Atemerfahrung
 - 253 Atemübung zum Lenken der Lebensenergie
 - 254 Atmung in der Physiotherapie: Anwendung zur Linderung von Erkrankungen
 - 255 Atemreizgriff und Lippenbremse
 - 256 Atmung in der Osteopathie
 - 257 Atmung bei Rücken- und Beinschmerzen
 - 258 Atmung in der alternativen Medizin: Selbsterfahrung, Energieausgleich und Atemoptimierung
 - 260 Atemrhythmus optimieren
- 262 Meditation und Entspannung**

275 Inspirierende Sequenzen für Ihre Gesundheit

- 276 Verdauungsstörungen
 - 278 Lendenwirbelsäulenprobleme
 - 280 Schulter-Arm-Syndrom
 - 282 Schmerzen in den Beinen
 - 284 Vielsitzer
 - 286 Kopfschmerzen
 - 288 Zyklusschwankungen und Periodenschmerzen
 - 290 Stress, Abgeschlagenheit und Anspannung
 - 292 Schlafprobleme
- 294 Sachverzeichnis