

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

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