

THEORIE

Yoga für deinen Körper und deine Seele	5	Yoga wirkt!	16
YOGA – DER WEG ZUR GESUNDHEIT	7	Natürliche Atmung	17
Das alles ist Yoga	8	Idealer Stressausgleich	18
Die vier Yoga-Wege	9	Gesunder Rücken	19
Hatha Yoga:		Extra: Bewegliche Wirbelsäule	20
Der Weg zur Harmonie	12	Kraftvolle Muskeln	21
Moderne Yoga-Richtungen	13	Gegen Verspannungen	23
		Yoga und Ernährung	24
		Die Yoga-Praxis	28
		Die Asanas	29
		Richtig üben	32

PRAXIS

BASIS-ASANAS	35		
Das 10-Schritte-Programm	36		
1. Schritt: Gleichgewicht	38		
2. Schritt: Aktive Dehnung	42		
3. Schritt: Sitzhaltungen	45		
4. Schritt: Atem	50		
Extra: Der Atem als Yoga-Praxis	52		
5. Schritt: Kraftlenkung	57		
Extra: Richtig atmen beim Üben	59		
6. Schritt: Wirbelsäule	62		
7. Schritt: Vierfüßlerstand	66		
8. Schritt: Bauchlage	70		
9. Schritt: Rückenlage	73		
10. Schritt: Entspannung	78		
Extra: Dein individuelles Yoga-Programm	83	Heilsame Mudras	119
		Extra: Kleines Mudra-Einmaleins	120
Asanas für Fortgeschrittene	84		
Das Aufbauprogramm	85		
Extra: Yoga-Atmung (Pranayama)	91		

SERVICE

Yoga zwischendurch	112	Bücher, die weiterhelfen	122
Die Augen entlasten	113	Adressen, die weiterhelfen	123
Den Kopfraum entspannen	114	Sachregister	124
Becken und Beckenboden entspannen	115	Übungsregister	125
		Impressum, Leserservice, Garantie	127