

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

Asanas für Fortgeschrittene 84

Das Aufbauprogramm 85

Extra: Yoga-Atmung (Pranayama) 91

Yoga zwischendurch 112

Die Augen entlasten 113

Den Kopfraum entspannen 114

Becken und Beckenboden
entspannen 115

Heilsame Mudras 119

Extra: Kleines Mudra-Einmaleins 120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Sachregister 124

Übungsregister 125

Impressum, Leserservice, Garantie 127