

Vorwort	4
Einleitung	5
Der Berg	9
Die Seitbeuge im Stehen	13
Die 5-Punkte-Stern-Haltung	17
Krieger-1-Variante	21
Stehende Vorwärtsbeuge	25
Yogavollatmung	29
Stuhlhaltung	31
Der Halbmond	35
Leuchtender Schädel	39
Stocksitz	41
Der Schneidersitz	45
Drehsitz	49
Grätschsitz	53

Schmetterling	57
Die tiefe Hocke	61
Der Hase	65
Atemübung für bessere Konzentration	69
Kobra	71
Kind	75
Der Fisch	79
Glückliches Baby	83
Krokodil	87
Brücke	91
Die Heuschrecke	95
Totenstellung	99
Yogavollatmung in der Totenstellung	101
Übungssequenz für den Morgen	103
Entspannung	109
Mond-Meditation	112