

INHALT

Prolog 7

Kapitel 1 — Eine Einführung 11

Warum christliches Yoga 11

Was gehört dazu 12

Kapitel 2 — Atemübungen 15

Kapitel 3 — Körperübungen 21

Sitzend 22

Kniend 31

Stehend 47

Liegend 66

Kapitel 4 — Meditationsübungen 83

Kapitel 5 — Bevor es losgeht 95

Planen und vorbereiten 96

Gesundheit 100

Kapitel 6 — Mit Yoga durch das (Kirchen-)Jahr 103

Yoga-Flow für den Advent 105

Yoga-Flow für Weihnachten 114

Yoga-Flow für den Jahreswechsel 122

Yoga-Flow für die Fastenzeit 131

Yoga-Flow für die Karwoche 135

Yoga-Flow für Ostern 143

Yoga-Flow für die österliche Freudenzeit 152

Yoga-Flow für Himmelfahrt 160

Yoga-Flow für Pfingsten 169
Yoga-Flow für Trinitatis 180
Yoga-Flow für Trinitatiszeit 189
Yoga-Flow für das Reformationsfest 200
Yoga-Flow für das Ende des Kirchenjahres 211

Über die Autorin 222