

INHALT

KAPITEL 1

Wie uns das Nervensystem beschützt	7
Aufbau und Funktion des Nervensystems	8
So arbeitet das Nervensystem	17

KAPITEL 2

Das ist neurozentriertes Yoga.....	25
Neurozentriertes Training	26
So wirkt neurozentriertes Yoga auf das Nervensystem.....	30
Die Prinzipien des neurozentrierten Yoga	50

KAPITEL 3

SAFE in der Praxis..... 67

Stärken.....	68
Atmen	124
Fühlen.....	142
Erkunden	176

KAPITEL 4

Yogasequenzen für deine Bedürfnisse..... 229

Übungsflows erstellen.....	230
----------------------------	-----

ANHANG

Quellen.....	276
Übungsverzeichnis.....	279
Übersicht der Übungssequenzen.....	280
Stichwortverzeichnis	281
Dank	284
Über die Autorin	285