

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

Atmen124

Fühlen.....142

Erkunden176

KAPITEL 4

Yogasequenzen für deine Bedürfnisse. 229

Übungsflows erstellen.....230

ANHANG

Quellen.....276

Übungsverzeichnis..... 279

Übersicht der Übungssequenzen..... 280

Stichwortverzeichnis281

Dank 284

Über die Autorin285