

# Inhalt

Eine kleine Einführung	6
Manager und Yoga – passt das zusammen?	6
Yoga = Ruhe und Entspannung?	8
Wie Sie von Yoga profitieren	11
Mit Yoga zu einer guten Work-Life-Balance	13
Yoga: Geschichte, Tradition & mehr	14
„Incredible India“ – der Ursprung	14
Das Besondere am Yoga-Weg	18
Yoga und Atmung: Energie lenken	23
Ist Yoga eigentlich Sport?	31
Die verschiedenen Yoga-Traditionen	33
Ausrüstung und Ausbildung	36
Das grundlegende Konzept im Yoga	40
Auf dem Weg zu geistiger Freiheit	41
Acht Schritte in ein erfülltes Leben	42
Standortbestimmung und Zielvorgaben	52
Die Yoga-Körperhaltungen (Asanas)	54

---

Yoga immer und überall	57
Vertrauen schaffen »Tiefenentspannung«	58
Standfestigkeit »Der Berg«	60
Durchhaltevermögen »Die kraftvolle Haltung«	62
Mut »Krieger I«	64
Entscheidungen treffen »Krieger II«	66
Konzentration trainieren »Krieger III«	68
Veränderungen annehmen »Dreieck«	70
Erschöpfung vorbeugen »Vorbeuge im Stehen«	72
Verantwortung »Halbe Schulterbrücke«	74
Fremdsteuerung entgegenwirken »Schulterstand«	76
Selbstbewusstsein »Knie-Brust-Haltung«	78
Neue Perspektiven entdecken »Drehstitz«	80
Umgang mit Druck »Bauchmuskelübung«	82
Achtsamkeit üben »Der Stock«	84
Für 5 Sekunden alle Zeit der Welt »Vorbeuge«	86
Mit Widerständen zuretkommen »Die Kobra«	88
Gegen Frustration im Job »Seitstütz«	90
Weg mit den Sorgen »Katzenbuckel«	92
Bescheidenheit im Job »Der Hund«	94
Erfolg und Misserfolg »Die Krähe«	96
Work-Life-Balance »Wechselatmung«	98

---

Yoga im Büro – Die kleine Auflockerung am Schreibtisch	100
Wertschätzung der Geschäftspartner »Der Adler«	100
Teamarbeit »Drehsitz«	102
Anerkennung ausdrücken »Rückbeuge«	104
Verneigen vor dem Geschäftspartner »Vorbeuge«	106
Ein Auge zudrücken »Augenübungen«	108
Nehmen Sie es leicht »Schultern rollen«	110
Ein entspanntes Umfeld schaffen »Kopf neigen«	112
Sich in Geduld üben »Fußgelenke rollen«	114
Höflichkeit »Fußbewegungen«	116
Alle Fünfe gerade sein lassen »Fingerübungen«	118
Übungsreihen für jeden Tag	120
Sonnengruß »Surya Namaskar«	121
Kurzprogramm »Besser als gar nichts«	122
Im Hotel »Zwischen Bett und Dusche«	123
Am Wochenende »Das volle Programm«	124
Yoga in Literatur & Internet	126
Literaturempfehlungen	126
Internetadressen, die weiterhelfen	127