

# Inhalt

Vorwort .....	5
<b>YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT .....</b>	<b>7</b>
<b>Warum Yoga? .....</b>	<b>7</b>
<b>Yoga in anderen Umständen .....</b>	<b>9</b>
Der Schwangerschaftsverlauf.....	9
Körperliche Fitness.....	10
Atmung.....	13
Intuition.....	16
<b>IHRE GANZ PERSÖNLICHE YOGASTUNDE.....</b>	<b>19</b>
<b>Vorbemerkungen .....</b>	<b>19</b>
<b>Die Gestaltung Ihrer Yogastunde.....</b>	<b>20</b>
Was Sie grundsätzlich beachten sollten.....	20
Wie Sie Ihre Yogastunde aufbauen .....	22
Die Karten .....	30
<b>Übungsprogramme.....</b>	<b>31</b>
Programmvorschläge für ca. 25 Minuten.....	31
Programmvorschläge für ca. 45 Minuten .....	33
Programmvorschläge für spezielle Bedürfnisse .....	35
<b>Gezielte Hilfe bei Beschwerden .....</b>	<b>37</b>
<b>Dank .....</b>	<b>38</b>