

# Index

01. Warum Yoga?	6
02. Vor dem 1. Mal	8
03. Die McKay-Übungskarten	11
04. Übungs-Sets	12
05. Zu Beginn ...	15
06. Basis schaffen	16
07. Übungen (Asanas)	
1 Die Bergstellung (Tadasana)	18
2 Die Vorwärtsbeuge (Uttanasana)	20
3 Das gestreckte Dreieck (Utthita Trikonasana)	22
4 Der gestreckte Winkel (Utthita Parsvakonasana)	24
5 Die intensive Vorwärtsbeuge (Prasarita Padottanasana)	26
6 Die Rumpfbeuge (Parsvottanasana)	28
7 Die kraftvolle Stellung (Utkatasana)	30
8 Der Baum (Vrksasana)	32
9 Der Hund (Adho Mukha Svanasana)	34
10 Die sitzende Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana)	36
11 Die „Kopf-zum Knie“- Stellung (Janu Sirasana I)	38
12 Die Kobra (Bhujangasana)	40

13 Der Drehsitz (Marichyasana)	42
14 Die Brücke (Setu Banda Sarvangasana)	44
15 Das Boot (Navasana)	46
16 Der seitliche Winkel (Parsva Upavistha Konasana)	48
17 Das Kamel (Ustrasana)	50
18 Die Kuhgesicht-Stellung (Gomukhasana)	52
19 Das Kind (Balasana)	54
20 Die ruhige Löwenstellung (Simhasana)	56
21 Die „halbe Lotus“-Stellung (Padmasana Variation)	58
22 Die Beine an die Wand lehnen (Viparita Karani)	60
23 Die Drehung im Liegen (Jathara Parivartanasana)	62
24 Die Totenstellung (Savasana)	64
08. Durchatmen (Pranayama)	66
09. Zeichen setzen (Mudras)	72
10. Stille finden (Meditation)	76
11. Loslassen	78
12. Was heißt das?	80
13. Bezugsadressen	82
14. Dank	84