

Inhalt

Eine herzliche Einladung zum Loslassen	7
--	---

1.

Yoga-Detox für jeden Tag: die Grundlagen

Schleier, die uns die Sicht nehmen	12
Der Weg zur Befreiung	13
Üben und loslassen	18
Reinigungsrituale im Yoga	28
Reinigungsrituale: die Praxis	34
Wie Sie mit diesem Buch üben können	42

2.

Den Körper entspannen

Den Kopf ausbalancieren	47
Den Nacken befreien	50
Den Kiefer lösen	53
Die Schultern lockern	55
Die Schultern weiten	59
Die Arme stärken	61
Den Brustkorb weiten	64
Den Rücken aufrichten	66
Den Rücken stabilisieren	68
Den Körper zentrieren	70
Das Becken vitalisieren	73
Die Beine stärken	75
Die Füße erden	77
Die innere Stabilität üben	80
Die Drehfreudigkeit fördern	83

3.

Den Geist beruhigen und Stille finden

Den Atem vertiefen	89
Die Kraft des Atems erkennen	91
Die Wellen des Atems schätzen	94
Die Pausen lernen	97

Die Augen beruhigen	100
Das Hören verfeinern	102
Die Nase reinigen	105
Das innere Feuer anregen	108
Die Gedanken bündeln	111
Den Geist klären	115
Die Gedanken aufhellen	118
Das Gleichgewicht finden	121
Die Flexibilität fördern	124
Loslassen und genießen lernen	128
Die Ruhe schätzen lernen	131

4. Der Seele Flügel verleihen

Die Angst heilen	137
Die Trägheit überwinden	141
Mutig sein	144
Die Beharrlichkeit üben	146
Die Freude willkommen heißen	149
Die Begeisterungsfähigkeit vertiefen	154
Das Mitgefühl leben	156
Das Verständnis üben	159
Die Großzügigkeit schätzen lernen	162
Die Dankbarkeit leben	165
Die Energien mobilisieren	168
Die Klarheit finden	170
Dem Fluss des Lebens folgen	173
Die Fülle genießen	176
Den Frieden im Herzen finden	179

5. Das Power-Detox-Wochenende

Schritt für Schritt durch das Power-Detox-Wochenende	184
Achtsamkeitsübung zur Dankbarkeit	185
Ernährungstipps für das Power-Detox-Programm	186
Widmung und Danksagung	191