

## **PRAKTISCHE TIPPS FÜRS ÜBEN**

- 6** Yogapraxis für jeden Tag
- 6** Wie Yoga Ihnen im Alltag helfen kann
- 7** Jeder kann Yoga üben
- 8** So üben Sie richtig
- 8** Die beste Zeit
- 9** Das brauchen Sie
- 10** Sinnvoll üben mit Buch und CD

## **GUT IN DEN TAG STARTEN**

- 14** Morgenprogramm 1:  
Wenn Rücken und Nacken morgens  
schmerzen
- 15** Strecken und Rekeln
- 16** Die Schulterbrücke
- 18** Den Nacken entspannen
- 19** Bis in die Schultern hinein dehnen
- 20** Die Katzedehnung
- 22** Bewegungsablauf für den Rücken
- 24** Nachspüren

- 25 Morgenprogramm 2:  
Schwungvoll loslegen**
- 26 Strecken und Rekeln im Stand
- 27 Rückenkraulen
- 28 Der Sonnengruß
- 29 Info: Üben gemäß den Atemtypen
- 34 Die Standwaage
- 36 Die Heldenhaltung

## **ENTSPANNT DEN TAG BESCHLIESSEN**

- 40 Abendprogramm 1:  
Abschalten und zur Ruhe kommen**
- 41 Durch den Körper wandern
- 42 Der Reinigungsatem
- 43 Sich in die Diagonale dehnen
- 44 Die Katze macht einen Buckel und streckt ihr Bein
- 45 Sich ganz in sich zurückziehen
- 45 Die Beine entstauen
- 46 Den Rücken beleben und kräftigen
- 47 Die Krokodilübung
- 48 Der Drehsitz
- 49 Die Energie wieder fließen lassen
- 50 Abendprogramm 2:  
Die Wirbelsäule aufatmen lassen**
- 51 Rückenlage
- 51 Strecken und Dehnen
- 52 Die Beine entstauen
- 53 Schulterbrückenvariante
- 54 Brust und Schultergürtel dehnen und erwärmen

- 56 Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule
- 62 Der einfache Drehsitz
- 63 Die Wirbelsäule ruhen lassen

## **DIE INNERE KRAFTQUELLE FINDEN**

- 68 Loslassen und das Herz öffnen**
- 68 Tiefenentspannung
- 70 Die Herzmeditation
- 72 Zum Nachschlagen**
- 72 Übungsprogramme für den Morgen
- 74 Übungsprogramme für den Abend
- 76 Register
- 77 Verzeichnis der Übungen
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen