

Inhalt

Einleitung

Namasté – und „Hallo DU“!	6
---------------------------	---

Der Beckenboden – unser Tor zur Erdkraft

Beckenboden und Psyche	8
------------------------	---

Beckenboden-Yoga

Bewusstsein und Training für den Beckenboden	12
Üben mit der CD	14

Der Beckenboden

Aufgaben des Beckenbodens	15
Praxisnahe Anatomie in Kürze	18
Die drei Schichten des Beckenbodens	21
Körperhaltung und Beckenboden	22
Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen und Männer	23
Beckenboden-Bewusstsein im Alltag	25
Den Beckenboden schützen	26
Schwangerschaft und Wochenbett	27
Beckenboden und Atmung	28
Beckenboden-Lebendigkeit	28
Menstruation	29
Sexualität	30

Feinstoffliche Körper und Chakren

Das Wurzelchakra	34
Themen des Wurzelchakras	35
Erdung	35

Natur	36
Kindheit	37
Die große Mutter	38
Lebenskraft	38
Körperbewusstsein	38
Leben im Hier und Jetzt	39
Urvertrauen	39
Kundalini	40
Das Sakralchakra	40
Themen des Sakralchakras	41
Wasser und Mond	41
Begegnung, Berührung und Sexualität	41
Gefühle fließen lassen	42
Schuld und Vergebung	42
Lebensfreude	43
Übersicht 1. und 2. Chakra	43
Übungsteil	46
Zum Umgang mit der CD	46
Wichtige Hinweise	47
Hilfsmittel	48
Übergänge zwischen Sitzen und Liegen	48
Der aufrechte Sitz	49
Mudras	51
Namaskara-Mudra	51
Erd-Mudra	51
Chin-Mudra	51
Einstimmung – Jetzt geht's los	52
Ganesha Gayatri Mantra	52
OM	52

Yogaübungen zur Vorbereitung	53
Hüftkreisen	53
Das glückliche Baby – Ananda Balasana	55
Knie zur Brust – Apanasana	57
Variation: Beckenkreisen	58
Variation: Kräftigung der Tiefenmuskulatur	58
Schmetterling – Baddha Konasana	61
Vertiefende Info zu den Übungen auf der CD	62
Wurzelchakra-Meditation (Track 1)	62
Bija-Mantra-Chant (Track 2)	63
Beckenboden-Atmung (Track 3)	63
Beckenwiegen (Track 4)	63
Entdecken und Aufwecken der drei Schichten des Beckenbodens (Track 5–7)	64
Beckenbodenaktivierung über den Damm (Track 8)	64
Beckenboden-Lotus (Track 9)	66
Tiefenentspannung – Yoga Nidra (Track 10)	67
Kundalini-Licht-Meditation (Track 11)	67
Lokah Samasta (Track 12)	68
Danksagung	69
Autorenbio	71
Bibliographie und Literatur-Tipps	72