

Inhalt

Einleitung	6	Die richtige Atmung	176
Ein traditioneller Weg zu einer gesunden Lebensführung • Was ist Yoga? • Der Weg des Wohlbefindens • Die Leuchte des Hatha-Yoga		Pranayama • Vorbereitende Übungen Die Wechselatmung • Kapalabhati	
Die Vorzüge des Yoga	16	Die richtige Entspannung	186
Selbstheilungskräfte aktivieren • Muskeln und Bewegung • Die Haltung verbessern • Der Atem des Lebens • Unterstützung für das Nervensystem • Yoga für das Hormonsystem • Yoga und Entspannung • Eine Übung – viele positive Effekte		Zwischenentspannung • Endentspannung Vollständige Yoga-Entspannung	
Richtiges Üben	42	Positives Denken und Meditation	196
Wie übe ich richtig? • Anfangsentspannung Augen- und Nackenübungen • Das Sonnengebet • Einfache Beindehnung • Doppelseitige Beindehnung • Der Kopfstand • Der Schulter- stand • Der Pflug • Der Fisch • Die sitzende Vorwärtsbeuge • Die Kobra • Die Heuschrecke • Der Bogen • Der Halbe Drehsitz • Die Krähe • Der Pfau • Die stehende Vorwärtsbeuge • Das Dreieck • Übungsfolgen für Anfänger • Übungsfolgen für Geübte • Übungsfolgen für Fortgeschrittene		Warum meditieren? • Die Kunst der Konzentration Meditationspraxis • Umgang mit Stress Karma: Ursache und Wirkung	
		Die richtige Ernährung	208
		Yoga und Vegetarismus • Du bist, was du isst Häufige Fragen zur yogischen Ernährung In sechs Wochen zur yogischen Ernährung Zubereitungstechniken • Wochenplan • Frühstück Mittagessen • Salate und Dressings • Gemüse, Dips und Saucen • Abendessen • Brot • Süßspeisen und Desserts • Snacks und Getränke	
		Adressen	250
		Register	252
		Dank	256