

## Kapitel 1:

*Yoga meets Faszien - Was ist neu?*

Warum Faszien-Yoga?

Was ist Faszien-Yoga?

Was kann Faszien-Yoga?

## Kapitel 2:

*Die Welt der Faszien*

Aufbau der Faszien

Funktionen der Faszien

Leitbahnen des Körpers – die Faszienketten

Wie sieht eine gesunde Faszie aus?

## Kapitel 3:

*Auf die Matte - von der Theorie in die Praxis*

Der Umgang mit dem Übungskatalog

Wirbelsäule und Becken –

unser Dreh- und Angelpunkt

Hand- und Fußarbeit im Yoga –

für eine gesunde Yogapraxis

Ausgangspositionen

## Kapitel 4:

*Übungskatalog - »Faszien entspannen mit Faszienrolle und Faszienkugel«*

Wenn der Körper aus der Balance gerät

Warum rollen?

Auf die Rolle, fertig, los!

Welche Rolle ist die Richtige für mich?

## Kapitel 5:

*Übungskatalog - »Fasziales Dehnen -*

*aufspannen und weit werden«*

Dehnen ist nicht gleich Dehnen

Hintere Faszienkette

Vordere Faszienkette

Seitliche Faszienkette

Spirale Faszienketten

Armlinien

## Kapitel 6:

*Übungskatalog - »Stark & stabil -*

*Zentrierung Im Faszien-Yoga«*

## Kapitel 7:

*Übungskatalog - »Schwingen, federn und hüpfen - wie in alten Zeiten«*

Faszien als Gummiband

Federleicht

Schwungvoll

Elastisch

Wie ein Katapult

## Kapitel 8:

*Übungskatalog - »Körperwahrnehmung durch bewusstes Atmen und Entspannen«*

Propriozeption – unser Körpersinn

Faszien – Unser sechster Sinn

Atmen ist Faszientraining!

Volle Yoga-Atmung –

alle Atemräume kennenlernen

## Kapitel 9:

<i>Übungssequenzen</i>	139
Wie stelle ich meine Faszien-Yoga-Einheit zusammen?	139
Der Fasziengruß	140
Sequenzen mit Schwerpunkt Einstieger	146
Sequenzen mit Schwerpunkt Geübte	158
Sequenzen mit Schwerpunkt Entspannen	168
Sequenzen mit Schwerpunkt Rücken	176
Sequenzen mit Schwerpunkt Vielsitzer	186
Sequenzen mit Schwerpunkt Läufer	196

## Kapitel 10:

<i>Was Faszien sonst noch lieben</i>	205
Über die Autorin	207