

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 51

Hintere Faszienkette 53

Vordere Faszienkette 63

Seitliche Faszienkette 73

Spirale Faszienketten 82

Armlinien 90

Kapitel 6:

Übungskatalog - »Stark & stabil -

Zentrierung Im Faszien-Yoga«

95

Kapitel 7:

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

107

Faszien als Gummiband

107

Federleicht

108

Schwungvoll

111

Elastisch

117

Wie ein Katapult

123

Kapitel 8:

Übungskatalog - »Körperwahrnehmung durch bewusstes Atmen und Entspannen«

129

Propriozeption – unser Körpersinn

129

Faszien – Unser sechster Sinn

129

Atmen ist Faszientraining!

129

Volle Yoga-Atmung –

130

digitalisiert durch

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