

Inhalt

Prolog	7
Einleitung	9

TEIL 1 Grundlagen

1 Mein Weg ins achtsame Yoga	25
2 Warum bewegte Meditation?	35
3 Die Kunst der Praxis	51

TEIL 2 Zwölf Wochen

Woche 1: Den Körper bewohnen	61
Woche 2: Den Körper in Bewegung erkunden	91
Woche 3: Den eigenen Atem kennenlernen	123
Woche 4: Den Atem kultivieren	153
Woche 5: Den eigenen Platz einnehmen	181

Woche 6:	Meditationen im Stehen und Gehen	213
Woche 7:	Freundschaft schließen mit dem Körper	231
Woche 8:	Ich liebe es! Ich hasse es! Ich bin zu Tode gelangweilt!	253
Woche 9:	Ins Herz nach Hause kommen	277
Woche 10:	Der geschichtenerzählende Geist	299
Woche 11:	Den Garten jäten	327
Woche 12:	Freudvoll in einer unbeständigen Welt leben	357
Danksagung		381
Über die Autorin		385