

7	Liebe Leserin, lieber Leser,
9	Yoga und Faszien – East meets West
10	Faszien und Yoga – was verbindet sie?
10	Was sind Faszien?
11	Welche Funktion haben die Faszien?
13	Faszien – unser 6. Sinn
15	Yoga neu beleuchtet
16	Special: Rückenschmerzen und Faszien
20	Faszienketten
21	Sitz und Aktivierung der Faszienketten
21	Die Oberflächliche Rückenlinie
23	Die Oberflächliche Frontallinie
24	Die Laterallinien
25	Die Spirallinien
26	Die Armlinien
26	Die Funktionellen Linien
29	Die Tiefe Frontallinie
30	Special: Faszienketten und Meridiane

33	Faszientraining im Yin- und Power-Yoga
34	Wie werden Faszien trainiert?
34	Wie wirkt Faszientraining?
34	Welche Trainingsprinzipien gibt es?
38	Faszientraining im Yin Yoga
39	Erwärmung
40	Stellung des Kindes
40	Frosch
42	Drache
44	Waches Reh
44	Wacher Schwan
46	Schlafendes Reh
46	Schlafender Schwan
48	Libelle
48	Schmetterling
50	Quadrat
50	Schnürsenkel
52	Raupe
54	Fersensitz
54	Zehensitz
56	Sattel

58 Liegende Katze
58 Krokodil
60 Glückliches Baby
62 Halbmond
64 Hocke
66 Sphinx
66 Seehund
68 Öffnende Herzstellung
70 Special: Ausgleichs- und Entspannungspositionen

72 Faszientraining im Power Yoga

74 Berg
76 Gestreckter Berg
78 Vorbeuge
80 Gerader Rücken
82 Brett
84 Kobra
84 Heraufschauender Hund
86 Herabschauender Hund
88 Blitz
90 Krieger I
92 Krieger II
94 Krieger III
96 Dreieck

98 Seitlicher Winkel
100 Windmühle
102 Stehender Halbmond
104 Adler
106 Seitlicher Stab
108 Tor
110 Boot
112 Drehsitz
114 Schulterbrücke

116 Faszienprogramme

118 Sonnengruß klassisch
120 Sonnengruß light
122 Programm für den Rücken
124 Programm für Schulter und Nacken
126 Programm für Becken und Psoas
128 Programm für die Füße
130 Programm für mehr Ruhe und Entspannung