

- 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