

INHALT

Yoga für dein Leben	5
→ Herzlich willkommen!	6
→ Dein bester Guru bist du selbst	9
→ Was bedeutet Yoga?	12
→ Entspannt und kraftvoll – dein Weg zur Freiheit	15
→ Das Leben selbst gestalten	19
→ Wie funktioniert dieses Buch?	28
 Yoga und dein Körper	 33
→ Yoga für einen fitten Körper	34
→ Iss, was dich stärkt	42
→ Ein natürlicher Rhythmus in deinem Leben	45
→ Yoga und deine physische Gesundheit	59
→ Yoga für strahlend gutes Aussehen	74
→ Yoga für viel Energie und ein langes Leben	86
 Yoga und dein Geist	 97
→ Yoga für die Balance im Leben	98
→ Yoga für gute Laune	110
→ Yoga für Erfolg und Fülle	126
→ Yoga für spannende Abenteuer	136
 Yoga und dein Herz	 155
→ Yoga zur Erfüllung deiner Wünsche	156
→ Yoga für Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	169
→ Yoga für die Liebe	181
→ Yoga für ein entspanntes Leben	199
 Die Praxis ist es, die dich transformiert	 211
→ Zwei Programme zur Anregung	212
→ Checkout	219
→ Adressen	220