

# INHALT

<b>Yoga für dein Leben</b>	<b>5</b>
→ 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
<b>Yoga und dein Körper</b>	<b>33</b>
→ 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
<b>Yoga und dein Geist</b>	<b>97</b>
→ Yoga für die Balance im Leben	98
→ Yoga für gute Laune	110
→ Yoga für Erfolg und Fülle	126
→ Yoga für spannende Abenteuer	136
<b>Yoga und dein Herz</b>	<b>155</b>
→ Yoga zur Erfüllung deiner Wünsche	156
→ Yoga für Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	169
→ Yoga für die Liebe	181
→ Yoga für ein entspanntes Leben	199
<b>Die Praxis ist es, die dich transformiert</b>	<b>211</b>
→ Zwei Programme zur Anregung	212
→ Checkout	219
→ Adressen	220