

Inhalt

Vorwort 6

Einleitung 8

Die Kraft deines Körpers 8

Die Kraft der Selbstliebe 8

Warum und wie du mit Yoga
abnehmen kannst 10

Die wichtigsten Asanas 12

Basishaltungen 14

Stehhaltungen 21

Vorbeugen 29

Rückbeugen 34

Twists 41

Stützhaltungen 43

Umkehrhaltungen 47

Neutrale und Entspannungshaltungen 49

Sonnengruß 56

Die besten Asana-Abfolgen zum Abnehmen 58

Kates vier Lieblings-Asana-
Abfolgen 60

Abfolge 1: Cardio-Yoga und
aktiver Stoffwechsel 62

Abfolge 2: Straffe Beine
und knackiger Po 66

Abfolge 3: Flacher Bauch
und Fatburner 70

Abfolge 4: Definierte Arme
und starker Rücken 74

Ein Tipp von Kate: Wie du
dich immer wieder
motivieren kannst 78

Meditation – Dein Weg zu innerer Freiheit und äußerer Schönheit 80

Warum und wie Meditation
beim Abnehmen hilft 82

Meditationsübungen 85

Drei Mini-Meditationen für
unterwegs 90

Tipps von Kate: Deine
Meditation im Alltag 92

Nutze die Macht deiner
Gedanken über deinen
Körper 93

Die besten Weight-Loss- Yoga-Rezepte 96

Nahrungsmittel

kombinieren 98

Kates wichtigste Tipps zum
Thema Ernährung 100

Frühstück 102

Mittagessen 110

Abendessen 120

Snacks und Durstlöscher 128

Das Drei-Wochen-Weight- Loss-Yoga-Programm 132

Das mag dein Körper (und
sollte in deinen Einkaufs-
wagen) 134

Wochenplan – Woche 1 136

Wochenplan – Woche 2 140

Wochenplan – Woche 3 144

Das Terra-Diät-Prinzip:

Back to Basics 148

So verlierst du dein Ziel

»Traumkörper« niemals aus
den Augen 150

Das oberste Gebot:

Gelassenheit 152

Abschließende Gedanken

von Kate 154

Dank 156

Register 158