

1 Die Bedeutung des Yoga	4
Die Geschichte des Yoga	4
Hatha Yoga – der Weg des Körpers	10
Vor- und Nachbereitung	27
 2 Die Übungskarten	 33
Aufbau der Karten	33
 3 Die eigene Praxis	 50
Yogasequenzen für Einsteiger	50
Spüre dich	51
Entgifte deinen Körper	52
Yogasequenz für regelmäßig Übende	54
Öffne dein Herz	55
Yogasequenz für Fortgeschrittene	58
Wechsle die Perspektive	58
Tipps für eigene Sequenzen	60
 Danke	 64
Über den Autor	64