

INHALT

Erstellen Sie Ihren Kurs 6 • Die fünf Prinzipien des Yoga 8 • Drei Gründe, warum Yoga Ihnen guttut 12
 Wann und wo Yoga üben 16 • Grundlegende Ausrüstung 18 • Die Wirbelsäule 20
 Halten Sie Ihren Rücken fit 22 • Richten Sie Ihren Körper korrekt aus 24 • Die Muskeln 26

1

Einfach beginnen	28
Planen Sie Ihren Kurs	30
Grundtechniken zum	
Aufwärmen	32
Üben ohne Verletzungsrisiko	40
Grundtechniken zum	
Entspannen	42
Berghaltung	44
Armstreckung im Stehen	46
Beinheben 1	48
Beinheben 2	49
Dreieck	50
Vorbeuge im Stehen	52
Brett	54
Herabschauender Hund	56
Diagonale Dehnung	58
Kobra	60
Kindhaltung	62
Sonnengruß	64
Drehung im Liegen	72
Gebundener Winkel	74
Gestütztes Beinheben	76
Totenstellung:	
Schlussentspannung	78
15-Minuten-Sequenz	82
30-Minuten-Sequenz	84
45-Minuten-Sequenz	86
Bewerten Sie Ihren	
Fortschritt	88

2

Fundiert üben	90
Sequenzen	92
Baum	94
Halber Lotus im Stehen	96
Adler	97
Heldenstellung 2	98
Gestreckter seitlicher Winkel	100
Gespreizte Hocke	102
Ausfallschritt	104
Gegrätschte Vorbeuge	106
Kuhgesicht	108
Katzenbuckel	110
Balancieren im Vierfüßlerstand	112
Streckung im Sitzen	114
Kopf-zum-Knie-Haltung	116
Drehsitz auf dem Stuhl	118
Halber Drehsitz	120
Vorbeuge im Schneidersitz	122
Brücke	124
Brücke-Varianten	126
Schulterstand mithilfe	
der Wand	128
15-Minuten-Sequenz mit	
Drehhaltungen	132
15-Minuten-Sequenz mit	
einfachen Umkehrhaltungen	134
30-Minuten-Sequenz mit	
einfachen Stehhaltungen	136
45-Minuten-Sequenz	138
Bewerten Sie Ihren	
Fortschritt	140

3

Sich steigern	142
Körperbewusstsein	144
Heldenstellung 1	146
Ausfallschritt mit Drehung	148
Halbmondstellung	150
Heuschrecke	152
Halber Bogen	154
Bogen	156
Vorbeuge im Sitzen	158
Vorbeuge im Sitzen –	
Variante	160
Delfin	162
Schulterstand	164
Pflug	168
Fisch	172
15-Minuten-Sequenz	
mit Rückbeugen	174
15-Minuten-Sequenz	
mit Stehhaltungen	176
15-Minuten-Sequenz	
mit Umkehrhaltungen	178
30-Minuten-Sequenz	180
45-Minuten-Sequenz	182
Bewerten Sie Ihren	
Fortschritt	184
Register	188
Dank	192