

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

2

3

Einfach beginnen	28	Fundiert üben	90	Sich steigern	142
Planen Sie Ihren Kurs	30	Sequenzen	92	Körperbewusstsein	144
Grundtechniken zum Aufwärmen	32	Baum	94	Heldenstellung 1	146
Üben ohne Verletzungsrisiko	40	Halber Lotus im Stehen	96	Ausfallschritt mit Drehung	148
Grundtechniken zum Entspannen	42	Adler	97	Halbmondstellung	150
Berghaltung	44	Heldenstellung 2	98	Heuschrecke	152
Armstreckung im Stehen	46	Gestreckter seitlicher Winkel	100	Halber Bogen	154
Beinheben 1	48	Gespreizte Hocke	102	Bogen	156
Beinheben 2	49	Ausfallschritt	104	Vorbeuge im Sitzen	158
Dreieck	50	Gegrätschte Vorbeuge	106	Vorbeuge im Sitzen –	
Vorbeuge im Stehen	52	Kuhgesicht	108	Variante	160
Brett	54	Katzenbuckel	110	Delfin	162
Herabschauender Hund	56	Balancieren im Vierfüßerstand	112	Schulterstand	164
Diagonale Dehnung	58	Streckung im Sitzen	114	Pflug	168
Kobra	60	Kopf-zum-Knie-Haltung	116	Fisch	172
Kindhaltung	62	Drehsitz auf dem Stuhl	118	15-Minuten-Sequenz	
Sonnengruß	64	Halber Drehsitz	120	mit Rückbeugen	174
Drehung im Liegen	72	Vorbeuge im Schneidersitz	122	15-Minuten-Sequenz	
Gebundener Winkel	74	Brücke	124	mit Stehhaltungen	176
Gestütztes Beinheben	76	Brücke-Varianten	126	15-Minuten-Sequenz	
Totenstellung:		Schulterstand mithilfe		mit Umkehrhaltungen	178
Schlussentspannung	78	der Wand	128	30-Minuten-Sequenz	180
15-Minuten-Sequenz	82	15-Minuten-Sequenz mit		45-Minuten-Sequenz	182
30-Minuten-Sequenz	84	einfachen Umkehrhaltungen	132	Bewerten Sie Ihren	
45-Minuten-Sequenz	86	15-Minuten-Sequenz mit		Fortschritt	184
Bewerten Sie Ihren		einfachen Stehhaltungen	134	Register	188
Fortschritt	88	30-Minuten-Sequenz mit		Dank	192
		einfachen Stehhaltungen	136		
		45-Minuten-Sequenz	138		
		Bewerten Sie Ihren			
		Fortschritt	140		