

Einleitung	2
Tun & lassen	8
Verwöhnen	10

ANFANGSENTSPANNUNG

Baumstamm roin	12
Flamenco-Übung	14
Gummibandl-Übung	16
Kreiz-Faulenzen	18
Seerose	20
Steg-Plansch-Übung	22
Zittergras	24

Atmen	26
Anatomie des Atmens	30
Yogaatmung	31

ATEMÜBUNGEN

Ha-Atmung	32
Kühlende Atmung	34
Wechselseitige Lichtatmung	36
Ziach-Atmung	38

Erklärungen zu den Kategorien der Körperübungen	40
--	----

KÖRPERÜBUNGEN

BLAUE PISTE

Berg	42
Dynamische Berg-Hocke-Übung	44
Flexi-Übung	46
Herz-Summ-Übung im Sitzen	48
Herz-Summ-Übung im Stehen	50
Katz	52
Haflinger	54
Schmetterling	56
Himmelloata	58

ROTE PISTE

Fiaß-Hutschn	60
Baam	62
Boot	64
Brücke	66
Buach	68
Espresso-Übung	70
Teelicht & Kerze	72
Kreiz-Dran	74
Regenbogen	76
Schaukelstuhl	78
Flügerl-TÜV	80

SCHWARZE PISTE

Waage & Schweiberl	82
Tänzer	84
Blume & Stern	86
Pflug	88

A bisserl Yogeln geht immer!	90
------------------------------------	----

E N D E N T S P A N N U N G

Reißverschlussatmung	92
Sonnenentspannung	94
Stellung des Kindes	96

Schee staad	98
Ah, da schau her!	100

A U G E N Ü B U N G E N

Augenkissen	102
Augenuhr	104
Zoomen	106

Lange Weile	108
-------------------	-----

ÜBUNGSREIHEN

Büro-Yoga	110
Yoga für Reisende	111
Yoga vor dem Zubettgehen	112
Yoga für Schlaflose	112
Schwungvoll in den Morgen	113
Mama-Yoga	113
Yoga für Sportler	114
Yoga für Pflegeberufe	115
Yoga zur Freid	115
Meine Lieblings-Yogel-Übungen	116
Danksagung	117
Glossar	118
Impressum	119
Widmung	120