Einstimmen 11
Vorwort 11
Die Geburt von Yoga NaTour 11
Corona und die Angst 12
Was dich in diesem Buch erwartet 15

1. Grundlagen 17
Gesundheit 17
Natur 19
Stirb und Werde 19
Wald 20
Atem 23
Der Prozess des Atmens 23
Atemfrequenz 24
Langer tiefer Atem 25
Angehaltener Atem 28
Unterteilter Atem 30
Feueratem 30
Körper 32
Meditation 34
Mudras 36
Mantras 37

2. Vorbereitung 39
Yoga NaTour | Fünf Phasen eines Kreis-Laufes 39
Start 41
1 | BEWUSSTSEIN – Weg 41
2 | PRÄSENZ – Station 42
3 | ERNEUERUNG – Station 43
4 | FOKUS – Weg 44
5 | STILLE – Station 46

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1245548093

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Abschluss 61
Material und Kleidung 62

3. Praxis: Kreis-Läufe 63
Kreis-Lauf 1 PURE FREUDE 63
Kreis-Lauf 2 LOSLASSEN 70
Kreis-Lauf 3 AKZEPTANZ 77
Kreis-Lauf 4 FÜLLE 84
Kreis-Lauf 5 HEILUNG 93
Kreis-Lauf 6 MUT 101
Kreis-Lauf 7 BEFREIUNG 109
Kreis-Läufchen 8 GLÜCKLICH & GUT 117

Fragen und Antworten 125
Übungskarten für Yoga NaTour 129
Symbolschlüssel 130

Ausstimmen 131
Schlusswort 131
Dankbarkeit 133

Quellenverzeichnis 135
Empfehlenswerte Literatur 136
Endnoten 137
Die Autorin 139
Die Fotografin 139