

- 6 **Aufrecht, schmerzfrei und gelassen**
- 9 Rund um Kiefer, Nacken und Schultern
- 10 **Kiefer, Nacken und Schultern in Balance**
- 26 **Wie kann Yoga helfen?**
- 45 Asanas für Kiefer, Nacken und Schulter
- 46 **Richtig üben**
- 56 Berghaltung
- 58 Vorbeuge
- 60 Rückbeuge mit Räuberleiter
- 62 Kuhkopf
- 64 Krieger I
- 66 Variation Krieger I
- 68 Krieger II
- 70 Dreieck
- 72 Beindehnung seitlich
- 74 Breite Vorbeuge mit Räuberleiter
- 76 Tänzer
- 78 Adler
- 80 Herabschauender Hund
- 82 Das schmelzende Herz
- 84 Kindshaltung
- 86 Kaninchen
- 88 Katze
- 90 Gedrehte Katze
- 92 Brett
- 94 Löwe

96	Kamel	144	Service
98	Bogen	144	Quellen
100	Vogel	144	Online-Übungsprogramm
102	Kobra	144	Danksagung
104	Heraufschauender Hund	145	Stichwortverzeichnis
106	Halswirbelsäulen-Mobilisation		
108	Stocksitz		
110	Variation Boot		
112	Brett Reverse		
114	Schildkröte		
116	Sitzende Vorbeuge		
120	Kiefermassage		
122	Rotation der Wirbelsäule		
124	Stock liegend		
126	Schulterbrücke		
128	Rad		
130	Pflug		
132	Fisch		
134	Totenstellung		