

- 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
98	Bogen
100	Vogel
102	Kobra
104	Heraufschauender Hund
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

144	Service
144	Quellen
144	Online-Übungsprogramm
144	Danksagung
145	Stichwortverzeichnis