

Impressum	2
Über die Autorin	3
Vorwort	8

A THEORIE

1. Guru war gestern: Yoga, das bist du	12
1.1 Der neue Yogaweg	13
Yoga als Höhlengleichnis	13
Blick hinter die Kulissen	13
1.2 Avantgarde Yoga: Das Enfant Terrible der Yogaszene	14
Drei schwere Schritte zum modernen Yoga	14
Die dunklen Seiten des Yoga	14
Herz über Kopf	15
Wie geht Yoga?	16
Die Effekte des Yoga	17
1.3 Vom Glamour des Glücks	18
Rundum-Erneuerung nach sieben Jahren	19
Vertraue deiner inneren Stimme!	19
Guru war gestern	19
Ego und Bewusstsein in Balance	20
Yoga und Sport verbinden geht nicht? Und ob!	20
Erlaube dir deinen eigenen Weg!	21
Von Yogi zu Yogi	21
Qualität fühlt man	21
Von Ost nach West: Yoga braucht die (R)Evolution	21
Schein oder sein	22
Balance bedeutet Sicherheit	22
Mein ideales Yoga: ein Selbsttest	23

2. Philosophie mit Problemzonen	24
2.1 Prüfe alles, behalte das Beste	25
Jede Religion kann inspirieren	25
Yoga hat viele Facetten	25
2.2 Woher kommt Yoga?	26
Grundlagen des indischen Yogawegs	27
Körper und Geist im Gleichschritt	27
Die Urschriften des Yoga	27
Der Gesang Gottes	28
Was bedeutet eigentlich »Om«?	28
Acht Schritte zum Yogaglück	28
Das Licht des Yoga	28
2.3 Modernes Yoga	29
Yoga für alle	29
Lehrer oder Schüler?	30
Enfant Terrible	30
Yoga wird erwachsen	31
Bürojobs wecken Bedürfnisse	31
Meine Reise von Innen nach außen	31
2.4 Keine Religion: Acht moderne Yogasteps	32
Step 1: Mitgefühl gegen Schubladendenken	33
Step 2: Achtsamkeit für mehr Zufriedenheit	33
Step 3: Fokus auf die Perfektion	34
Step 4: Atmung ist deine Timeline	34
Step 5: Asana im Zusammenhang mit Bewegung	35
Step 6: Ernährung der Zukunft	36
Step 7: Mut für jeden Entwicklungsschritt	37
Step 8: Spiritualität ist größer als du selbst	37

B PRAXIS

1. Der Sonnengruß

39

1.1 Der Sonnengruß im Überblick

40

1.2 Die Asanas des Sonnengrußes

42

- ① Berghaltung 42
- ② Stehende Vorbeuge 44
- ③ Planke 46
- ④ Liegestütz 48
- ⑤ Hinaufschauender Hund 50
- ⑥ Kobra 51
- ⑦ Kindhaltung 52
- ⑧ Hinabschauender Hund 53

2. Sitz und Atmung

54

2.1 Die Reise nach innen

55

Wie sitze ich richtig? 55

Wie atme ich richtig? 55

2.2 Die Asanas für Sitz und Atmung

56

- ① Schneidersitz 56
- ② Halber Lotussitz 58
- ③ Lotussitz 59
- ④ Atmung beobachten 60
- ⑤ Wechselatmung 61
- ⑥ Meditation 62
- ⑦ Fersensitz 63

3. Stehende Haltungen

64

3.1 Energie im Fluss

65

Atemkontrolle für innere Ruhe 65

Finde deinen Flow! 65

Wirkung von Vorbeugen 66

Wirkung von Rückbeugen 66

Wirkung von Umkehrhaltungen 66

Wirkung von Balancehaltungen 66

Wirkung von Drehhaltungen 67

Go with the flow 67

Let's get started ... 68

Klang und Konzentration 68

3.2 Die Asanas der stehenden Haltungen

69

- ① Krieger 1 69
- ② Krieger 2 70
- ③ Dreieck 71
- ④ Gebundenes Dreieck 72
- ⑤ Gedrehtes Dreieck 73
- ⑥ Dreieck-Varianten 74
- ⑦ Gestreckter Winkel 76
- ⑧ Gebundener Winkel 78
- ⑨ Paradiesvogel 79
- ⑩ Pyramide 80
- ⑪ Reverse Warrior 82
- ⑫ Gebundene Stehende Rückbeuge 83
- ⑬ Halbmond 84
- ⑭ Gebundener Halbmond 85
- ⑮ Easy Warrior 86
- ⑯ High Lunge 87
- ⑰ Gedrehter High Lunge 88
- Yoga verbindet uns 89
- Lass dich inspirieren! 89
- Hilfsmittel im Yoga 89
- Zeigt her eure Füße! 90
- ⑱ Krieger 3 90
- ⑲ Dancing Shiva 92
- ⑳ Standing Split 94
- ㉑ Spiralförmige Abwärtsbewegung 96
- ㉒ Baum 98
- ㉓ Geneigter Baum 99
- ㉔ Adler 100
- ㉕ Tiefer Sitz 101
- ㉖ Gedrehter Tiefer Sitz 102
- ㉗ Gedrehter Gestreckter Winkel 104
- ㉘ Einfacher Balancestand 106
- ㉙ Balancestand 108
- ㉚ Gedrehter Einbeiniger Stand 110
- ㉛ Einbeiniger Sitz 111
- ㉜ Gebeugter Balancestand 112
- ㉝ Balancesitz 114
- ㉞ Stehende Beindehnung 1 116
- ㉟ Stehende Beindehnung 2 118
- ㊱ Gedrehte Stehende Bein-
dehnung 120

- ③⑦ Beinkräftigung 122
- ③⑧ Gebundene Vorbeuge 1 124
- ③⑨ Gebundene Vorbeuge 2 125
- ④⑩ Gebundene Vorbeuge 3 126
- ④⑪ Gedrehte Stehende Vorbeuge 127
- ④⑫ Tiefe Grätsche 128
- ④⑬ Gebundene Tiefe Grätsche 129
- ④⑭ Einbeiniger Kraftstand 130
- ④⑮ Entspannungsvorbeuge 131

4. Stützhaltungen 132

4.1 Aufgeben ist keine Option 133

Keine Angst vorm Umfallen 133

4.2 Die Asanas der Stützhaltungen 134

- ① Krähe 134
- ② Seitliche Krähe 136
- ③ Gebundene Krähe 137
- ④ Seitstütz 138
- ⑤ Wild Thing 139
- ⑥ Unterarmstütz 140
- ⑦ Dreieckstütz 141
- ⑧ Einbeinige Schulterbrücke 142
- ⑨ Umgekehrter Bogen 143
- ⑩ Fliegende Taube 144
- ⑪ Gedrehter Hund 146
- ⑫ Halber Tisch 148
- ⑬ Table Top 149
- ⑭ Delfin 150
- ⑮ Einbeiniger Seitstütz 151
- ⑯ Dreibeiniger Übergang 152

5. Bodenhaltungen 154

5.1 Alles Gute für den Rücken 155

5.2 Die Asanas der Bodenhaltungen 156

- ① Abrollen 156
- ② Drehsitz 158
- ③ Knöchel-Knie-Haltung 160
- ④ Kuhgesicht 162

- ⑤ Taube 164
- ⑥ Königstaube 166
- ⑦ Schmetterling 168
- ⑧ Hüftbeugerdehnung 169
- ⑨ Boot 170
- ⑩ Seitliches Boot 172
- ⑪ Kompass 173
- ⑫ Schildkröte 174
- ⑬ Einbeinige Vorbeuge 176
- ⑭ Gebundene Sitzende Vorbeuge 177
- ⑮ Gedrehte Sitzende Vorbeuge 178
- ⑯ Sitzende Vorbeuge 179
- ⑰ Heuschrecke 180
- ⑱ Bogen 182
- ⑲ Kamel 184
- ⑳ Happy Baby 186
- ㉑ Hüftöffner 187
- ㉒ Kaninchen 188
- ㉓ Heldensitz 189
- ㉔ Gedrehter Heldensitz 190
- ㉕ Varianten des Heldensitzes 191
- ㉖ Rückenrelax 192
- ㉗ Sitzender Engel 194
- ㉘ Gebundener Sitzender Engel 195
- ㉙ Rückentwist 196
- ㉚ Liegende Gesäßdehnung 198
- ㉛ Schulterbrücke 199
- ㉜ Tiptoe Fish 200
- ㉝ Einsinken 202
- ㉞ Schulterstand 203
- ㉟ Pflug 204
- ㊱ Fisch 205
- ㊲ Herzentspannung 206
- ㊳ Totenhaltung 207