

# INHALT

<b>Mach das, wofür dein Herz schlägt!</b>	<b>9</b>	<b>SONNENGRUSS</b>	<b>44</b>
<b>Wie aus dem Funken ein Feuer wurde</b>	<b>11</b>	<b>Sonnengruss 1 (Kurz)</b>	<b>46</b>
<b>2-in-1: „Burning Balance“ – Die einzigartige Kombination aus High Intensity und Yoga</b>	<b>20</b>	<b>Sonnengruss 2 (lang)</b>	<b>47</b>
<b>„Burning Balance“ 2 go</b>	<b>22</b>	Berg Arme nach oben (Urdhva Hastasana)	48
<b>Gebrauchsanweisung für dieses Buch</b>	<b>23</b>	Vorbeuge (Uttanasana)	48
<b>Individuell trainieren</b>	<b>24</b>	Halbe Vorbeuge (Ardha Uttanasana)	49
<b>Reihenfolge</b>	<b>25</b>	Brett (Phalakasana)	49
<b>Feel-Good-Manager: Der Selbsttest</b>	<b>26</b>	Raupe (Ashtanga Namaskar)	50
<b>„Burning Balance“ und die Wissenschaft</b>	<b>28</b>	Liegestütz (Chaturanga Dandasana)	50
<b>WARM-UP</b>	<b>32</b>	Kobra (Bhujangasana)	51
<b>Warm-up High Intensity (Quickie)</b>	<b>34</b>	Heraufschauender Hund (Urdhva Mukha Svanasana)	51
<b>Warm-up High Intensity (lang)</b>	<b>35</b>	Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana)	52
90/90 mit Vorlehnern	36	Übergang Ausfallschritt (Utthita Ashwa Sanchalanasana)	52
Bretzl	36	Berg (Tadasana)	53
90/90 im Wechsel	37	Kindshaltung (Balasana)	54
Brücke mit Beinwechsel	38	Shavasana	54
Katzenbuckel	39		
Inline Lunge	40		
Side Lunge im Seitenwechsel	41		
V-Sitz mit Aufdrehen	42		
Aufdrehen aus dem Vierfüßlerstand	43		
Gator	43		

**FEUER****56****WASSER****76**

---

<b>Motivation</b>	<b>58</b>	<b>Klarheit</b>	<b>78</b>
<b>Strohfeuer machen keine Muskeln</b>	<b>59</b>	<b>Tanz mit den Tropfen</b>	<b>79</b>
<b>High Intensity Workout – Element Feuer</b>	<b>60</b>	<b>High Intensity Workout – Element Wasser</b>	<b>80</b>
<b>Yoga Flow – Element Feuer</b>	<b>61</b>	<b>Yoga Flow – Element Wasser</b>	<b>81</b>
High Knee Run	62	Squat	82
Box Squat	63	Shoulder Tap	83
Swimmer	64	Bridge	83
Sprinter Sit-ups	64	Side Plank Leg Rotation	84
Plank	65	Standwaage	85
Knee Tap	65	Push-up	86
Mountain Climber	66	Seasaw Plank	86
Walking Lunge	67	Side Crunch	87
Stuhl dynamisch (Utkatasana)	68	Krieger II (Virabhadrasana II)	88
Adler (Garudasana)	69	Seitlicher Winkel (Parsvakonasana)	89
Krieger III – Variation Kniebeugen (Virabhadrasana III)	70	Tanzender Krieger (Viparita Virabhadrasana)	89
Herabschauender Hund (Parvatasana)	71	Zurückgelehntes Dreieck (Trikonasana V.)	90
Dreibeiniger Hund (Eka Pada Adho Mukha Svanasana)	72	Gestrecktes Dreieck (Uthitta Trikonasana)	91
Knie zur Stirn	72	Gedrehtes Dreieck (Parivritta Trikonasana)	92
Halbes Boot (Ardha Navasana)	73	Niederwerfungshaltung/Hase (Naman Pranamasa)	93
Boot (Navasana)	73	Einbeinige Taube (Eka Pada Rajakapotasana)	93
Schulterstand (Sarvangasana)	74	<b>Deine Aufgabe für den Alltag: Der Feuerlöscher</b>	<b>75</b>
		<b>Deine Aufgabe für den Alltag: Im Fluss bleiben</b>	<b>94</b>

**ERDE****96**

Stabilität	98
Gewohnheiten sind Wurzeln	99
<b>High Intensity Workout – Element Erde</b>	<b>100</b>
<b>Yoga Flow – Element Erde</b>	<b>101</b>
Inline Lunge	102
Diagonal Extensions (statisch)	103
One Leg Brigde	103
Reverse Plank Leg Lift	104
Squat Hold	105
McGill Crunch	106
Plank Leg Lift	106
Close Push-up	107
Kuh-Katze (Bitilasana-Marjaryasana)	108
Stock mit Wirbelsäulen-Drehung (Buh Namanasana)	109
Baum (Vrksasana)	110
Hocke (Malasana)	111
Schmetterling (Baddha Konasana)	112
Tisch (Ardha Purvottanasana)	112
Twist im Liegen (Jathara Parivartanasana)	113
Happy Baby (Ananda Balasana)	113
<b>Deine Aufgabe für den Alltag: Was sind deine Wurzeln?</b>	<b>114</b>

**LUFT****116**

<b>Leichtigkeit</b>	<b>118</b>
<b>High Intensity Workout – Element Luft</b>	<b>120</b>
<b>Yoga Flow – Element Luft</b>	<b>121</b>
Front Lunge Arms-up	122
Dip	123
Active Leg Raise	124
Side Lunge Arms-up	125
Diagonal Extensions (dynamisch)	126
Good Morning	127
T-Rotation	128
Scapula Push-up	129
Krieger I – Brust öffnend (Virabhadrasana I)	130
Delfin (Shishumarasana)	131
Gestreckter seitlicher Winkel (Utthita Parshvakonasana)	131
Pyramide (Parsvottanasana)	132
Tänzer (Natarajasana)	133
Krähe (Bakasana)	133
Gedrehte Kopf-Knie-Haltung (Parivrtta Janu Sirsasana)	134
Fisch (Matsyanasa)	134
<b>Deine Aufgabe für den Alltag: Die Sauerstoffflasche</b>	<b>135</b>

# LIEBE

**136**

---

Liebe	<b>138</b>
<b>High Intensity Workout –</b>	
<b>Element Liebe</b>	<b>140</b>
<b>Yoga Flow –</b>	
<b>Element Liebe</b>	<b>141</b>
Dynamische Kniebeuge	142
Standwaage mit Abklatschen	143
Kniedrücken im Einbeinstand	144
Kniebeuge- und Liegestütz-Kombi	145
Frontstütz mit Abklatschen	145
Russian Twist mit Abklatschen	146
Unterarmstütz und Seithops	147
Reaktionsspiel	148
Hocke – Variation Brust öffnen (Malasana)	150
Schulterbrücke (Setu Bandha Sarvangasana)	151
Kamel (Ushtrasana)	151
Zange/Vorbeuge im Sitzen (Pashchimottanasana)	152
Heuschrecke (Shalabhasana)	152
Bogen (Dhanurasana)	153
Sitzende Winkelhaltung (Upavishtha Konasana)	154
Halber Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)	155
Shavasana gemeinsam	156
<b>Deine Aufgabe für den Alltag:</b>	
<b>Gegenseitige Liebe stärken</b>	<b>157</b>

**Danksagung**

**158**

**Unser sportwissenschaftliches Team**

**159**

**Impressum**

**160**