

INHALT

**Mach das, wofür
dein Herz schlägt!** 9

**Wie aus dem Funken
ein Feuer wurde** 11

**2-in-1: „Burning Balance“ – Die einzigartige
Kombination aus High Intensity und Yoga** 20

„Burning Balance“ 2 go 22

Gebrauchsanweisung für dieses Buch 23

Individuell trainieren 24

Reihenfolge 25

Feel-Good-Manager: Der Selbsttest 26

„Burning Balance“ und die Wissenschaft 28

WARM-UP 32

Warm-up High Intensity (Quickie) 34

Warm-up High Intensity (lang) 35

90/90 mit Vorlehnen 36

Bretzl 36

90/90 im Wechsel 37

Brücke mit Beinwechsel 38

Katzenbuckel 39

Inline Lunge 40

Side Lunge im Seitenwechsel 41

V-Sitz mit Aufdrehen 42

Aufdrehen aus dem Vierfüßlerstand 43

Gator 43

SONNENGRUSS 44

Sonnengruss 1 (Kurz) 46

Sonnengruss 2 (lang) 47

Berg Arme nach oben (Urdhva Hastasana) 48

Vorbeuge (Uttanasana) 48

Halbe Vorbeuge (Ardha Uttanasana) 49

Brett (Phalakasana) 49

Raupe (Ashtanga Namaskar) 50

Liegestütz (Chaturanga Dandasana) 50

Kobra (Bhujangasana) 51

Heraufschauender Hund
(Urdhva Mukha Svanasana) 51

Herabschauender Hund
(Adho Mukha Svanasana) 52

Übergang Ausfallschritt
(Utthita Ashwa Sanchalanasana) 52

Berg (Tadasana) 53

Kindshaltung (Balasana) 54

Shavasana 54

FEUER

56

Motivation	58
Strohfeuer machen keine Muskeln	59
High Intensity Workout – Element Feuer	60
Yoga Flow – Element Feuer	61
High Knee Run	62
Box Squat	63
Swimmer	64
Sprinter Sit-ups	64
Plank	65
Knee Tap	65
Mountain Climber	66
Walking Lunge	67
Stuhl dynamisch (Utkatasana)	68
Adler (Garudasana)	69
Krieger III – Variation Kniebeugen (Virabhadrasana III)	70
Herabschauender Hund (Parvatasana)	71
Dreibeiniger Hund (Eka Pada Adho Mukha Svanasana)	72
Knie zur Stirn	72
Halbes Boot (Ardha Navasana)	73
Boot (Navasana)	73
Schulterstand (Sarvangasana)	74
Deine Aufgabe für den Alltag: Der Feuerlöscher	75

WASSER

76

Klarheit	78
Tanz mit den Tropfen	79
High Intensity Workout – Element Wasser	80
Yoga Flow – Element Wasser	81
Squat	82
Shoulder Tap	83
Bridge	83
Side Plank Leg Rotation	84
Standwaage	85
Push-up	86
Seasaw Plank	86
Side Crunch	87
Krieger II (Virabhadrasana II)	88
Seitlicher Winkel (Parsvakonasana)	89
Tanzender Krieger (Viparita Virabhadrasana)	89
Zurückgelehntes Dreieck (Trikonasana V.)	90
Gestrecktes Dreieck (Utthita Trikonasana)	91
Gedrehtes Dreieck (Parivritta Trikonasana)	92
Niederwerfungshaltung/Hase (Naman Pranamasana)	93
Einbeinige Taube (Eka Pada Rajakapotasana)	93
Deine Aufgabe für den Alltag: Im Fluss bleiben	94

ERDE

96

Stabilität	98
Gewohnheiten sind Wurzeln	99
High Intensity Workout – Element Erde	100
Yoga Flow – Element Erde	101
Inline Lunge	102
Diagonal Extensions (statisch)	103
One Leg Bridge	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
Deine Aufgabe für den Alltag: Was sind deine Wurzeln?	114

LUFT

116

Leichtigkeit	118
High Intensity Workout – Element Luft	120
Yoga Flow – Element Luft	121
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
Krähc (Bakasana)	133
Gedrehte Kopf-Knie-Haltung (Parivrtta Janu Sirsasana)	134
Fisch (Matsyanasa)	134
Deine Aufgabe für den Alltag: Die Sauerstoffflasche	135

LIEBE	136	Danksagung	158
		Unser sportwissenschaftliches Team	159
Liebe	138	Impressum	160
High Intensity Workout – Element Liebe	140		
Yoga Flow – Element Liebe	141		
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		
Deine Aufgabe für den Alltag: Gegenseitige Liebe stärken	157		