

# Inhalt

## **EINLEITUNG 4**

## **YOGAHALTUNGEN BEGREIFEN 7**

Herabschauender Hund	8	Halbe Brücke	46
Heraufschauender Hund	10	Taube	48
Stuhl	12	Doppelte Taube	50
Stehende Vorbeuge	14	Kopfstand	52
Sitzende Vorbeuge	16	Kopf zum Knie	54
Krieger 1	18	Albatros	56
Krieger 2	20	Halber Spagat	58
Krieger 3	22	Delfin	60
Dreieck	24	Brett	62
Halbmond	26	Brett mit gebeugten Armen	64
Berg	28	Seitstütz	66
Gestreckter seitlicher Winkel	30	Kamel	68
Vorbeuge im weiten Spreiz	32	Schmetterling	70
Baum	34	Krähe	72
Tänzer	36	Tiefe Hocke	74
Sitz des Weisen	38	Schiefe Ebene	76
Gedrehter Ausfallschritt	40	Kerze	78
Kobra	42	Boot	80
Brücke	44		

## **EINIGE WEITERFÜHRENDE HALTUNGEN**

**82**

Welpenhaltung	83	Katze und Kuh	96
Dreibeiniger Hund	84	Kind	97
Kompass	85	Rückwärtige Gebetsstellung	98
Göttin	86	Totenstellung	99
Halber Stuhl	87	Einbeinige tiefe Hocke	100
Einbeinige Brücke	88	Kuhgesicht	101
Stehende Beinstreckung	89	Liegender Twist	102
Ausfallschritt	90	Offene Winkelhaltung	103
Adler	91	Spagat	104
Glückliches Baby	92	Heldensitz	105
Wildes Ding	93	Zölibatshaltung	106
Bogen	94	Eidechse	107
Pflug	95	Heuschrecke	108

## **TIPPS FÜR YOGA-SESSIONS**

**109**

Beweglichkeit der Beine	110	Kräftigung der Oberschenkel	126
Öffnung der Hüften	112	Kräftigung von Schultern	
Dehnung der		und Armen	128
Hüftbeugemuskeln	114	Kräftigung des Rückens	130
Verbesserung		Lockerung des Rückens	132
des Gleichgewichts	116	Spannungen lösen	134
Verbesserung der		Besser schlafen	136
Inversionshaltungen	118	Aufwachen	138
Lockerung der Schultern	120	Gute Laune	140
Kräftigung der Bauchmuskeln	122	Energie	142
Kräftigung der Gesäßmuskeln	124		