

EINLEITUNG

- 8 Mega Meridiane und fancy Faszien**
Mit Yin Yoga ins emotionale Gleichgewicht

YOGA**KLASSIKER**

- 18 Entspannen, lockern und kräftigen**
Übungen für zwischendurch
- 19 **Das Kind** Verjüngungskur
20 **Die Sufi-Kreise** Restart
22 **Der Scheibenwischer** Den Stress zur Seite schieben
23 **Katze – Kuh** Wer Muh macht, muss auch Miau machen
24 **Der herabschauende Hund** Wuff
26 **Der Tisch** Prost Mahlzeit!
27 **Die Planke** Uff!
28 **Savasana, die Totenstellung** Relaxieren statt massieren

SESSION 1

- 30 Verscheucht Ängste**
Niere, Blase
- 32 **Die Bienenatmung** Summ, summ, summ die bösen Geister weg
34 **Das Pendel** Einfach alles auf den Kopf stellen
36 **Der Squat** Halleluja, ist das 'ne Hocke
38 **Die Sphinx** Schon im alten Ägypten bewahrte man so seine Nerven
40 **Der halbe Schmetterling** Furchtlos nach vorn sinken
42 **Das happy Baby** Sieht nicht nur lustig aus, macht auch lustig
44 **Savasana**

SESSION 2

- 46 Bezähmt Wut**
Leber, Gallenblase
- 48 **Die Schüttelübung** Wa-wa-wackel doch mal!
50 **Die Banane** Legal egal
52 **Das Nadelöhr** Entspannt eingefädelt
54 **Das halbe Kuhgesicht** Das kuht gut
56 **Die Libelle** Wie soll man dabei noch wütend sein?
58 **Der Scheibenwischer** Eignet sich zwischendurch für jedermann
60 **Der liegende Twist** Du kannst mich mal – von der Seite angucken
62 **Savasana**

SESSION 3

- 64 **Schenkt Freude**
Herz, Dünndarm
- 66 **Die Back-to-Back-Atmung** Das wird ja immer besser
68 **Die lange Schulterbrücke** In der Stille baden
70 **Der Babyfrosch mit Drehung** Relax dich links wie rechts
72 **Die Haltung des Herzens** Jetzt kommt der Po in die Luft
74 **Der Korkenzieher** So gedreht geht's gut
76 **Der unterstützte Schulterstand** Beinhochzeit
78 **Savasana**

SESSION 4

- 80 **Stoppt Grübeleien**
Milz, Magen
- 82 **Die Wechselatmung** Nase zu und durchatmen
84 **Der Schmetterling** Release, please!
86 **Der Drachenzyklus** Nichts für Prinzessinnen
88 **Der halbe Sattel** Noch Platz für einen Fuß an deiner Seite?
90 **Die Katze greift ihren Schwanz** Miezi macht Sachen
92 **Die Schulterbrücke mit Block** Das ist der Kracher!
94 **Savasana**

SESSION 5

- 96 **Macht Mut**
Lunge, Dickdarm
- 98 **Die Löwenatmung** Roarrrrrr ...!
100 **Der Zehensitz mit Adlerarmen** Zick, zack, Zehen ab!
102 **Die offenen Flügel** Open your Arms to me
104 **Die halbe Libelle mit Seitneige** Die Flatter Flatter machen
106 **Die Raupe** Verbeuge dich vor dir selbst
108 **Das liegende Reh** Kaum auszuhalten – so schön kuschelig!
110 **Savasana**

FINALLY

- 114 **Danke dir selbst** Für klare Gedanken, wahre Worte und ein offenes Herz
116 **Yoga-ABC** Die wichtigsten Yogabegriffe
120 **Literaturtipps**
122 **Über die Autorinnen**
124 **Danksagung**
126 **Die Fuß-Selbstmassage** Füßeln mal anders