

Danke	5	Meditation	69	Yin Yoga	100
Einführung	9	Klopfakupressur	72	Svastikasana	102
Folge deiner körperlichen Intuition	13	Reflektion	74	Ananda Balasana	107
Meine persönliche Erfahrung		Ich darf es Abgeben	77	Apanasana	110
im Yin Yoga	17	Sein	78	Balasana	113
Yin & Yang	22	Verankerung	80	Setu Urubalin	116
Atmung	27	Meine Absicht	82	Supta Parsva	121
Hridaya Kanda – HERZ und HARA	30	Sehe dich selbst	85	Supta Navasana	125
Sanvridhi – Wachstum	32	Dankbarkeit	87	Supta Vrksasana	129
Bija – Säen	35	Herz an Herz	88	Paschimottanasana	133
Navdanya – Weitblick	37	Gelenke	90	Jathara Parivartasana	136
Mani Mudra – Raum der Achtung	38	Handgelenk	92	Salamba Bharadvajasana	141
Samyoga – Mittelpunkt anreichern	40	Gelenke Hüfte	93	Mandukasana	144
Punjabi – Lebensfreude	42	Unterer Rücken	94	Eka Pada Rajakapotasana	149
Natya Dirgha – Tanz des Atems	44	Gelenke Füße	96	Viparita – Karani	153
Mani Mudra	47	Kniegelenk	97	Matsyasana	156
Mudras	49	Schultergelenk	99	Supta Baddha Konasana	161
Mudra Flow				Yin & Yang Yoga	166
Verbunden sein	52			Tadasana	169
Von Herz in die Mitte	55			Ratha	172
Was ist Real	56			Ashvattha	176
Du darfst	58			Hansa	178
Andere Ansichten	60			Gangadhara	182
Negative Erfahrungen	62			Andol	187
Erwartungen	64			Marjara	191
Veränderungen	66			Sanmarga	194
				Rinkh	196
				Eka Pada Rajakapotasana	198
				Sucirandharasana	203
				Anjaneya	206
				Supta Vrksasana	211
				Bhujangasana	214
				Dandasana	219
				Eka Pada Ushtrasana	222

Augen Yoga für den Alltag	227	Hara Mudra	283	Sankalpa Mudra	337
Kiefer entspannen	232	Pushpaputa Mudra	284	Chin Maya Mudra	339
Shavasana	237	Nadinada Mudra	286	Adhi Mudra	341
Nacken-Shavasana	238	Matsayam Mudra	289	Brahma Mudra	342
Rücken-Shavasana	240	Garuda Mudra	291	Hakini Mudra	345
Becken-Shavasana	242	Shankh Mudra	293	Sanmukha Mudra	347
Bein-Shavasana	244	Jnana Mudra	295	Vyapakanjaliika – Mudra	349
Arm-Shavasana	246	Lotus Mudra	297	Sarvabhava Mudra	351
Hand-Shavasana	248	Bhava Mudra	299		
Ischia- & ISG-Shavasana	250	Shivalinga Mudra	301	Sequenzen	352
Symphysenlockerung-Shavasana	252	Dhyani Mudra	303	Yoga für die Gelenke	354
Mudras	255	Kubera Mudra	305	Füße und die Balance	356
Prithivi Mudra	257	Mushti Mudra	307	Becken & Iliosakralgelenke	358
Thula Mudra	259	TSE Mudra	309	Kyphose & Rundrücken	360
Dama Mudra	261	Uttarabodhi Mudra	311	Bandscheiben / Vorfall	362
Atmanjali Mudra	263	Shunya Mudra	313	Atmen / Asthma	364
Manipura Chakra Mudra	265	Jvala Mudra	315	Verdauung / unterer Rücken	366
Dhi Mudra	267	Ganesha Mudra	316	Wechseljahre	368
Sampad Mudra	269	Drishti Mudra	319		
Dhara Hridaya Mudra	271	Kallolayati Mudra	320	Schlussworte	371
Asitya Mudra	273	Viriya Mudra	322	Über René Hug	375
Vajrapradana Mudra	275	Laya Mudra	325	Quelle des Daseins 2. Auflage	377
Devanagari Mudra	277	Moksha Mudra	326	Restorative Yoga 1. Auflage	381
Hridaya Dharma Mudra	279	Tirtha Mudra	329	Impressum	384
Uru Hridaya Mudra	280	Paramananda Mudra	330		
		Smi Mudra	333		
		Iccha Mudra	335		