

INHALT

MEINE YOGAREISE	4
DIE SCHÖNE WELT DES YOGA	7
Namasté: Die yogische Grußformel	9
Eine kurze Geschichte des Yoga	10
Mehr als nur Asanas: Die Yoga-Philosophie	15
Die vier Hauptwege des Yoga	19
Der achthgliedrige Pfad: Patañjalis Yogasutra	23
Von Hatha bis Yin Yoga: Die verschiedenen Yogastile	28
Prana: Die Lebensenergie	32
Unsere Energiezentren: Die sieben Chakren	34
Pranayama: Die Regulierung des Atems	39
Ayurveda: Ein ganzheitliches Heilsystem	41
Ganz im Hier und Jetzt: Yoga und Achtsamkeit	53
Tipps für deine Asanapraxis	54
Aufwärmen und Ankommen auf der Yogamatte	56
Schlussentspannung und Regeneration	60
Yoga im Einklang mit der Natur	65
AKTIVIERUNG & BEWEGUNG	67
Deine Morgenroutine zur Aktivierung und Reinigung	68
Aktivierende Asanas	72
Die Erzählung vom Held Virabhadra	79
In Schwung kommen mit einem Kapha-Tee	80
Detox von Körper und Geist	82
Kapalabhati Pranayama: Die Feueratmung	85
Achtsamer Spaziergang in der Natur	89
Die Geschichte der zwei Wölfe	91
Positive Affirmationen für mehr Selbstakzeptanz und Vertrauen	92
Bunte Buddha Bowl	95
Mudras	96
Finde dein Warum	102
Laddu – ayurvedisches Kichererbsenkonfekt	105
Der Gruß an die Sonne	106
LEICHTIGKEIT & KLARHEIT	109
Deine Morgenroutine für einen kühlen Kopf	110
Kühlende Asanas	114
Dein Glückstagebuch	119
Das Ur-Mantra OM (AUM)	122

Dankbarkeitsmeditation	125
Lokah Samastah Sukhino Bhavantu	126
Erfrischende Abkühlung genießen mit einem Pitta-Tee	128
Beruhigt und kühlt: Die Sitali-Atmung	129
Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	131
Deine Happiness-Liste	134
Das Rad des Lebens	136
Die eigene Körperwahrnehmung stärken mit einem Bodyscan	139
Kokosbällchen	141
Hatha Yoga für Balance und Leichtigkeit	142
ERDUNG & BALANCE	145
Deine Morgenroutine für mehr Erdung	146
Erdende Asanas	150
Wirkt beruhigend und belebend: Die Ujjayi-Atmung	157
Lass los und entdecke neue Freiheit	158
Die Balance finden mit einem Vata-Tee	163
Bergmeditation für mehr Kraft und Erdung	164
Die Geschichte vom Wassereimer	166
»Monkey Mind«: Wende dich deinem Gedankenkarussell zu	168
Ayurvedische Kürbissuppe	171
Karma	172
Hilft auch bei Schlaflosigkeit: Die Bhramari-Atmung	174
Klopf die Sorgen weg	178
Apple Crumble	181
Entspannungs-Badesalz selbst gemacht	182
Hatha Yoga für Erdung und Balance	184
WÄRME & RUHE	187
Deine Morgenroutine für mehr Ruhe und Stärkung	188
Ruhige Asanas	192
Loslassen und entspannen mit einem Yogi-Tee	197
Den Atem verlängern mit der Wechselatmung	200
Goldene Milch	201
Der Gruß an den Mond	202
Die Liebende-Güte-Meditation	204
ABSCHLIESSENDE GEDANKEN	205
QUELLEN UND WEITERE BUCHEMPFEHLUNGEN	207
IMPRESSUM	208