

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
Vorwort	11
Für wen ist diese Yoga-Box geeignet?	13
Eine ganzheitliche Yoga-Praxis	14
Wie du mit deiner Yoga-Box arbeiten kannst	22
Wie du dir eine Yoga-Sequenz mit den Karten legst	25
Vorlagen für deine Yoga-Sequenz	32
Aufbau der Karten	35
 <b>Deine Yoga-Karten</b>	 <b>39</b>
 <b>Aufwärmen</b>	 <b>41</b>
1, 2: Aufwärmen und Wirbelsäulenmobilisation	43
3, 4: Zentrumsaktivierung	44
5–7: Sonnengruß A	45
 <b>Rückbeugen</b>	 <b>47</b>
8: Herzöffner	49
9: Baby-Kobra	50
10: Heraufschauender Hund	51
11: Heuschrecke	52
12: Bogen	53

13: Kamel	54
14: Schulterbrücke	55
15: Rad	56
16: Krieger I	57
17: Hoher Ausfallschritt	58
18: Tänzer	59

## **Seitbeugen** 61

19: Schneidersitz mit Seitbeuge	63
20: Gedrehte Kopf-zum-Knie-Pose	64
21: Tor	65
22: Seitstütz	66
23: Seitwinkel	67
24: Friedvoller Krieger	68
25: Dreieck	69
26: Halbmond	70
27: Gestreckte Hand-Fuß-Pose (seitlich)	71

## **Vorbeugen** 73

28: Schmetterling	75
29: Kind	76
30: Vollständige sitzende Vorbeuge	77
31: Sitzende gegrätschte Vorbeuge	78
32: Einbeinige Taube	79
33: Stehende Vorbeuge	80
34: Stehende Pyramide	81
35: Squat	82
36: Boot	83

37: Krähe	84
38: Krieger III	85
39: Ausgestreckte Hand-Fuß-Pose	86
<b>Drehungen</b>	87
40: Liegende Drehung	89
41: Gedrehter Schneidersitz	90
42: Drehsitz	91
43: Seitliche Krähe	92
44: Gedrehte weite Vorbeuge	93
45: Hoher gedrehter Ausfallschritt	94
46: Gedrehte Pyramide	95
47: Gedrehter Halbmond	96
<b>Streckungen</b>	97
48: Schneidersitz	99
49: Fersensitz	100
50: Herabschauender Hund	101
51: Schiefe Ebene	102
52: Tiefe Liegestützposition	103
53: Berghaltung	104
54: Baum	105
55: Krieger II	106
<b>Umkehrhaltungen</b>	107
56: Schulterstand	109
57: Siegel der Umkehr	110
58: Kopfstand	111

<b>Savasana, Pranayama und Meditation</b>	113
59: Totenstellung	114
60–63: Pranayama	115
64: Mögliche Meditationshaltungen	117
 Abschließende Worte	 121