

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einführung | 9 |
| 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 |
| | |
| Deine Yoga-Karten | 39 |
| Aufwärm | 41 |
| 1, 2: Aufwärm und Wirbelsäulenmobilisation | 43 |
| 3, 4: Zentrumsaktivierung | 44 |
| 5–7: Sonnengruß A | 45 |
| | |
| Rückbeugen | 47 |
| 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 |
| | |
| Drehungen | 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 |
| | |
| Streckungen | 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 |
| | |
| Umkehrhaltungen | 107 |
| 56: Schulterstand | 109 |
| 57: Siegel der Umkehr | 110 |
| 58: Kopfstand | 111 |

| | |
|---|-----|
| Savasana, Pranayama und Meditation | 113 |
| 59: Totenstellung | 114 |
| 60–63: Pranayama | 115 |
| 64: Mögliche Meditationshaltungen | 117 |
| | |
| Abschließende Worte | 121 |