

INHALT

Einführung

Vorwort	S. 06
Luft yoga	S. 08
Das Yogatuch	S. 10
Das Figurenbuch	S. 14
Orientierung am Yogatuch	S. 18
Grundlagen	S. 20

Figuren zum Aufwärmen Deiner oberen Gliedmaßen S. 24

Kuh*	S. 26
Katze*	S. 28
Königskobra*	S. 30

Figuren zum Aufwärmen Deiner unteren Gliedmaßen S. 32

Held*	S. 34
Dreieckshaltung*	S. 36
Krieger*	S. 38

Leichte Figuren für Deine Körperspannung S. 40

Stuhlhaltung*	S. 42
Abflug*	S. 44
Berghaltung*	S. 46

Figuren für Deine ersten Flugversuche S. 48

Herabschauender Hund*	S. 50
Vogel**	S. 52
Bogen***	S. 54

Figuren über Kopf S. 56

Winkelhaltung**	S. 58
Schulterbrücke***	S. 60
Halbe Taubenhaltung**	S. 62
Handstand**	S. 64
Meerjungmädchen**	S. 66
Meerjungfrau***	S. 68
Meeraltfrau**	S. 70

Intensive Figuren für Deine Körperspannung S. 72

Stützhaltung***	S. 74
Kranich***	S. 76
Halber Handstand ***	S. 78

Figuren für Deine Abschlussroutine S. 80

Brett***	S. 82
Baum**	S. 84
Kokon*	S. 86

Figurenverzeichnis S. 88

Autorin S. 90