

Vorwort	6
Vorwort von Bernie Clark	7
Einführung	9

## Wunderwerk Körper - Detoxing auf allen Ebenen

Entschlacken und entgiften mit Yoga	14
Warum Yin Yoga?	17
Warum Yang Yoga?	20
Warum Yin und Yang als Einheit?	22

## Yin-Übungen für eine gesunde Ausstrahlung und einen geschmeidigen Körper

Die Yin-Übungen	31
Yin-Sequenzen	68

## **Yang-Übungen für Energie und Muskelkraft**

Die Yang-Übungen	73
Yang-Sequenzen	110
Yin-Flows	116

## **Eine Rolle für die Faszien**

Entschlacken der Faszien	123
Die Übungen mit der Faszienrolle	126
Bauchselbstmassage	134

## **Atem, Achtsamkeit, Meditation - die innere Mitte finden**

Atemübungen – Energie in ihrer reinsten Form	138
Meditationen zur Innenschau und zum Entgiften des Geistes	144
Durch die Kraft der Achtsamkeit den Geist entschlacken	148

## **Ernährung für ein basisches Gleichgewicht**

Was ist eine gesunde Ernährung?	154
Von guten und schlechten Nahrungsmitteln	160
Zum Tagesablauf	165
Meine Lieblingsrezepte	169
Lebenselixier Wasser	186
Nachwort	188
Danksagung	189
Buch- und DVD-Empfehlungen	190
Register	191