

Inhalt

Alte Weisheiten für ein modernes Leben <i>Atha</i>	6
Teil 1	
EINLEITUNG	9
Teil 2	
YOGA BODY: YANG – DIE AKTIVEN ÜBUNGEN	27
1. Tolle Lockerungsübungen	29
2. Herrliche Hunde	57
3. Sonnengruß	69
4. Stabil und ruhig: Standhaltungen	87
5. Wohltuende Gleichgewichtsübungen	113
6. Starker Nacken, gedehnte Schultern	129
7. Geschmeidige Vorbeugen	151
8. Reizvolle Drehungen	169
9. Starke, gedehnte Seiten	185
10. Toll für den Core	199
11. Glückliche Hüften	215
12. Regenerierende Rückbeugen	229
13. Umkehrhaltungen	253
Teil 3	
YOGA-ENERGIE: YIN – DIE RUHIGEN ÜBUNGEN	281
14. Restoratives Yoga	283
15. Yin-Yoga	305
16. Yoga-Atmung	329
17. Wunderbare Entspannungen	347
Teil 4	
DIE GEISTESHALTUNG DES YOGA	361
18. In Stimmung: Meditationen	363
19. Wie man die Übungen kombiniert	377
Glossar	390
Stichwortverzeichnis	392
Danksagungen	400