

INHALT

VORWORT	6
ERKENNEN	
<i>Der Wunsch, Yoga einen Platz im Leben zu geben</i>	8
ANKOMMEN	
<i>Einen inspirierenden Ort für die Praxis schaffen</i>	14
INTEGRIEREN	
<i>Die Yogapraxis in den Alltag einbauen und dranbleiben</i>	20
VORBEREITEN	
<i>Die richtigen Hilfsmittel verwenden</i>	26
ERFAHREN	
<i>Das eigene Maß finden und Grenzen akzeptieren</i>	32
VERSTEHEN	
<i>Der Aufbau einer Yogaeinheit in einfachen Schritten</i>	38
GESTALTEN	
<i>Yogasequenzen für die eigenen Bedürfnisse eigenständig entwickeln</i>	54
PRAKTIZIEREN	
<i>Alle Stellungen für deine Yogapraxis erklärt</i>	58
ZUSAMMENFÜGEN	
<i>Yogasequenzen für die tägliche Praxis</i>	178
VEREINEN	
<i>Einfache Meditation und Atemübungen integrieren</i>	190
ERWEITERN	
<i>Die Praxis über die Matte hinauswachsen lassen</i>	198
MEISTERN	
<i>Stolpersteine erkennen und aus dem Weg räumen</i>	206
ÜBERSICHT DER YOGASTELLUNGEN	216
DANKE	220
ÜBER DIE AUTORIN	221