

Inhalt

Auch Dicke können Yoga machen.	8
Yoga ist der Weg zu dir selbst	10
Physiologisches Yoga für deinen Körper	24
»Yoga X-Large« in der Praxis	34
»Yoga X-Large« Basisübungen für mehr Flexibilität	43
Basic »Vierfüßler«	44
Basic »Katze«	46
Basic »Kind«	48
Basic »Kniekuss (stehend)«	50
»Yoga X-Large« für tiefe Atmung und Energie	52
Basic »Dreieck (sitzend)«	54
Advanced »Dreieck (sitzend)«	56
Sophisticated »Dreieck (sitzend)«	58
»Yoga X-Large« für Standfestigkeit und Lebensbalance.	61
Basic »Baum«	62
Advanced »Heldin/Held«	65
Sophisticated »Göttin/Gott«	68

»Yoga X-Large« für Kraft und Vitalität	70
Basic »Hund«	72
Advanced »Hund (ablegte Unterarme)«	74
Sophisticated »Hund (dreibeinig)«	76
»Yoga X-Large« für Gelassenheit in allen Lebenslagen	78
Basic »Dreieck (Variante 1, stehend)«	80
Advanced »Dreieck (Variante 2, stehend)«	84
Sophisticated »Dreieck (Variante 3, stehend)«	86
»Yoga X-Large« für Frische und Lebensfreude	88
Basic »Pendel«	90
Advanced »Kleiner Stern«	92
Sophisticated »Großer Stern«	94
»Yoga X-Large« für Geschmeidigkeit und Mut	97
Basic »Sphinx«	98
Advanced »Asana-Flow Hund/Stab/Kobra«	100
Sophisticated »Asana-Flow Hund/Schwan«	102

»Yoga X-Large« für Erdung und Ruhe	106
Basic »Pyramide«	108
Advanced »Bodenkuss«	110
Sophisticated »Mudra«	112
»Yoga X-Large« für Meditation, inneren Klang und Liebe.	116
Chilled »Meditation«	120
Swingend »Das Mantra OM«	122
Yoga X-Large auf den Malediven	124
Danksagung	130
Zitate	131
Über die Autorin:	132
Bücher von Birgit Feliz Carrasco	133