

Dreieck	26
Shivas Tanz	28
Baum	30
Hocke	32

Rückbeugen

Kobra	34
Heuschrecke	36
Kamel	38
Taube	40
Tiefer Ausfallschritt	42
Krieger 1	44

Vorbeugen

Kind	46
Kopf-Knie-Haltung	48
Reiher	50
Stuhl & Vorbeuge	52
Pyramide	54
Krieger 3	56

Hallo, ihr Lieben!	2
--------------------------	---

YOGA- KNOW-HOW 6

Yoga wirkt!	8
Finde deinen Yoga	10
Mythos Meditation	12
Yoga macht glücklich	14

ASANAS 16

Hüftöffner

Babyschaukel	18
Krieger 2	20
Friedvoller Krieger	22
Seitlicher Winkel	24

Drehhaltungen

Krokodil	58
Drehsitz	60
Gedrehter seitlicher Winkel	62
Gedrehter Stuhl	64

Stützhaltungen

Planke	66
Seitplanke	68
Knie-Brust-Kinn-Haltung	70

Umkehrhaltungen

Herabschauender & Dreibeiniger Hund	72
Schulterbrücke	74
Halbe Kerze	76

FLOWS

78

Tut so gut

Warm-up	80
Bei Darmproblemen	82
Bei Energiemangel	84
Bei Ischiasproblemen	86
Bei Kopfschmerzen	88
Bei Bluthochdruck	90
Bei Kreislaufproblemen	92
Bei Monatsbeschwerden	94
Bei Stressproblemen	96
Bei Wechseljahrsbeschwerden	98
Bei Verspannungen	100
Für mehr Beweglichkeit	102
Für ein starkes Gehirn	104
Für ein stabiles Immunsystem	106
Für einen entspannten Nacken	108
Für einen starken Rücken	110
Für Vielsitzer	112

Happy Mind & Soul

Frischmacher	114
In die Ruhe kommen	116
Atempause	118
Das Herz heilen	120
Gute-Laune-Flow	122
Perspektivenwechsel	124
Einfach fallen lassen	126
Für mehr Selbstbewusstsein	128
Besser schlafen	130
In die eigene Kraft kommen	132

Für eine gute Figur

Glückliche Bauchmuskeln	134
Schöne Beine & knackiger Po	136
Straffe Arme & Brust	138

Zum Nachschlagen

Register der Übungen	140
Bücher & Adressen, die weiterhelfen	142
Impressum	144