

YOGA MIT DER ROLLE

6 Faszien: Halt- und Formgeber

- 6 Dehnen, federn, schwingen
- 7 Vom unbeachteten Aschenputtel zur Prinzessin
- 7 Halt- und Gestaltgeber
- 8 Schicht für Schicht

10 Das neue Faszien-Yoga

- 10 Viel mehr als »nur« eine Yogavariante
- 11 So wirkt die Faszienrolle
- 12 Welche Rolle passt zu mir?

14 Richtig rollen

- 14 Rollen bei Verspannungen
- 15 Rollen bei Cellulite
- 16 In folgenden Situationen ist »Rollpause« angesagt
- 17 Zwei Rolltechniken
- 18 Die richtige Richtung

20 Üben mit Buch und DVD

ENTSPANNTE FASZIEN VON KOPF BIS FUSS

24 Faszien-Warm-up

- 24 Päckchenstellung
- 24 Schulter-Rücken-Mobilisation
- 25 Sitzende Kobra
- 25 Gedrehter Schneidersitz
- 25 Gedehnter Schneidersitz

26 Die frontale Zuglinie

- 27 Vierfüßler
- 28 Taube
- 29 Ausfallschritt
- 30 Gedrehter Ausfallschritt
- 31 Bogen
- 32 Heraufschauender Hund
- 33 Brett & Katzenbuckel
- 34 Tiefer Ausfallschritt
- 34 Schulterbrücke

35 Die rückwärtige Zuglinie

- 36 Beinschaukel
- 37 Bewegte Schulterbrücke
- 38 Meerjungfrau
- 39 Schiefe Ebene
- 40 Boot
- 41 Wippender Hund
- 42 Umkehrhaltung
- 43 Nackenmassage
- 44 Katze – Kuh
- 45 Hürdensitz
- 46 Vorbeuge
- 47 Pyramide

48 Die seitliche Zuglinie

- 49 Liegender Halbmond
- 50 Seitstütz
- 51 Wippe

52 Die tiefe Frontalzuglinie

- 53 Krokodil
- 54 Eidechse
- 55 Frosch
- 56 Sitzende Halbgrätsche
- 57 Stehende Grätsche

58 Die Armlinien

- 59 Kleiner Hund
- 60 Nadelöhr
- 61 Flankendehnung
- 62 Seitlage

63 Üben an der Wand

- 64 Stuhl 1
- 65 Palme 1
- 66 Shivas Tanz
- 67 Hocke
- 68 Stehender Halbmond
- 69 Stuhl 2
- 70 Palme 2

- 71 Beinstreckung

- 72 Stuhl 3

- 73 Adler

- 74 Kriegerin

- 75 Kobra

- 76 Tänzerin

Zum Nachschlagen

- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

- 79 Sach- und Übungsregister

- 80 Impressum