

INHALT

Vorwort von Anna Trökes 7

Einleitung 9

MÄNNER, WEIBLICHKEIT UND YOGA – DIE ENTWICKLUNG

ZUM FEMALE YOGA

Ist Yoga Männersache? 18

Oder ist Yoga weiblich? 22

Female Yoga – die drei Dimensionen der Weiblichkeit 28

MOND, YOGA UND DU – DIE GRUNDZUTATEN VON FEMALE YOGA

Der Mondgruß 32

Tschakka, Tschakka, Chakren – sieben auf einen Streich 112

FRAU SEIN, ALLES SEIN, EINS SEIN –

DIE FACETTEN DES FEMALE YOGA

Auf die Plätze, fertig, Urkraft! 124

Urkraft 1 – Die Frau und die Geborgenheit 129

Urkraft 2 – Die Frau und die Sinnlichkeit 141

Urkraft 3 – Die Frau und die Kraft 154

Urkraft 4 – Die Frau und die Liebe 170

Urkraft 5 – Die Frau und die Klarheit 184

Urkraft 6 – Die Frau und die Intuition 200

Urkraft 7 – Die Frau und das Einssein 212

Nachwort 228

Glossar 230

Literatur 236

Anmerkungen 237

Quellennachweis 239