

Inhalt

Vorwort – Mein Warum	4		
Die „dunkle“ Seite des Yoga erhellen – Ein Vorwort von Roland Liebscher-Bracht	8		
<i>Einleitung</i>	<i>16</i>	<i>Warum Yoga?</i>	<i>26</i>
Yoga für alle	18	Was ist Yoga?	28
Fayo – Der ganzheitlich yogische Weg	20	Der Ursprung von Yoga	30
Der Umgang mit diesem Buch	20	Porträt zu Moritz Ulrich	32
Der Beginn deiner Reise	22	Das Yogalexikon	36
		Porträt zu Eva Balzer	42
		<i>Yoga & Ernährung</i>	<i>46</i>
		Die yogische Ernährung	48
		Ist vegetarische Ernährung yogisch?	50
		Glow Food	51
		4 Tipps zum yogischen Essen	54
		Porträt zu Dr. med. Petra Bracht	58
		<i>Yoga & Achtsamkeit</i>	<i>62</i>
		Was ist Achtsamkeit?	64
		Yogische Achtsamkeit	65
		Meditation	67
		Yoga im Alltag	68
		Ganz einfache Achtsamkeitsübungen	
		für zwischendurch	72
		3-Schritte-Meditation	72
		Achtsames Gehen	75
		Achtsamer Bodyscan	76
		Die Schokoladenübung	79
		In den Körper hineinlächeln	80
		Porträt zu Samira Knott	84

Yoga & Bewegung 86

Alltägliche Bewegung	88
Körper und Atmung im Flow	88
Fayo-Yoga – Was ist das?	89
Yoga ist nicht gleich Yoga – Die Stile im Überblick	91
Porträt zu Estefania Lopez	96

Yogaroutinen 102

Bevor es losgeht	104
Deine persönliche 7-Tage-Checkliste	105
Montag – Morgens: Fokus auf Atmung und Zwerchfell	107
Montag – Abends: Fokus auf Erdung und sanften Drehungen	110
Dienstag – Morgens: Fokus auf Ausrollen der Beinaußenkanten	117
Dienstag – Abends: Fokus auf die Beinrückseiten	118
Mittwoch – Morgens: Fokus auf Schultergelenke, Erdung und Oberschenkel	122
Mittwoch – Abends: Fokus auf Rücken und Entspannung	128
Donnerstag – Morgens: Fokus auf die Kopfwender und die Halswirbelsäule	133
Donnerstag – Abends: Fokus auf Handgelenke, Hüftbeuger und Schulter	138
Freitag – Morgens: Fokus auf Oberschenkelinnenseiten, Wirbelsäule, Schulteröffnung und Gesäß	145
Freitag – Abends: Fokus auf vordere fasziale Zuglinie, Oberschenkel und Gesäß	150

Und nun? 178

Wer möchtest du sein?	180
Die Frage aller Fragen – Können wir mit Yoga die Welt retten?	180
Nicht warten, sondern machen!	181
Fayo als yogischer Lifestyle	185
Danke von Herzen	186
Register	188
Bücher & Links, die weiterhelfen	190
Impressum	192