

# Inhalt

## Einleitung 6

Yoga als Geschenk 8

Was ist Yoga? 10

Zum Gebrauch dieses Buches 13

### TEIL EINS

## Weisheit 14

Die acht Stufen des Yogas 16

Das Wesen und die Evolution  
von Yoga 19

Die sieben Pfade des Yogas 20

Die zehn Pfeiler des achtsamen  
Lebens 22

Die fünf Zweige der Gesundheit 26

Das Universum des Körpers 32

Der Atem als wichtige Brücke 34

Die Yogasprache 36

### TEIL ZWEI

## Übungen 40

Die Reise 42

Wie man beginnt 46

Deine Matte und du: Praktische  
Tipps 48

Selbstfürsorge zur Verbesserung  
des Trainings 53

Los geht's ... 57

Die Eröffnungssequenz 58

Die Schlusssequenz 75

WOCHE EINS: Nicht-Verletzen 83

WOCHE ZWEI: Nicht-Lügen 92

WOCHE DREI: Nicht-Stehlen 99

WOCHE VIER: Nicht-Exzess 107

WOCHE FÜNF: Nicht-Besitzen-  
wollen 117

WOCHE SECHS: Reinheit 126

WOCHE SIEBEN: Zufriedenheit 139

WOCHE ACHT: Selbstdisziplin 147

WOCHE NEUN: Selbststudium 157

WOCHE ZEHN: Hingabe 167

Was nun? 175

### TEIL DREI

## Erkunden 176

Sequenzen:

Erdung 178

Loslassen 180

Energie tanken 182

Beruhigend 184

Quellenverzeichnis 186

Leseempfehlungen 188

Register 189

Danksagung 192