

# INHALT

EINLEITUNG	9
ÜBER DIESES BUCH	13
SICHERHEIT & HILFSMITTEL	14
EINE YOGAPRAXIS BEGINNEN	17
DIE EIGENE YOGAPRAXIS VERBESSERN	18
VINYASA	20
MONDPRAKTIKEN	23
NEUMOND-LISTE: BÜCHER, MUSIK & MEHR	24
VOLLMOND-LISTE: BÜCHER, MUSIK & MEHR	25
NEUMOND-YIN-YOGA-FLOW	26
VOLLMOND-YOGA-FLOW	30

## WINTER

Morgenpraxis	36
Abendmeditation	40
Atemübung	43
Affirmationen	44
Neumond-Ritual	46
Vollmond-Ritual	47
Liste: Bücher, Musik & mehr	48
Yogasequenzen	50

## FRÜHLING

Morgenpraxis	70
Abendmeditation	74
Atemübung	77
Affirmationen	78
Neumond-Ritual	80
Vollmond-Ritual	81
Liste: Bücher, Musik & mehr	82
Yogasequenzen	84

## SOMMER

Morgenpraxis	102
Abendmeditation	106
Atemübung	109
Affirmationen	110
Neumond-Ritual	112
Vollmond-Ritual	113
Liste: Bücher, Musik & mehr	114
Yogasequenzen	116

## HERBST

Morgenpraxis	134
Abendmeditation	138
Atemübung	141
Affirmationen	142
Neumond-Ritual	144
Vollmond-Ritual	145
Liste: Bücher, Musik & mehr	146
Yogasequenzen	148

SCHLUSSWORT 164

DANKSAGUNG 165

QUELLEN 166

REGISTER 170

ÜBER DIE AUTORIN 175