

Inhalt

Vorwort	8
---------------	---

Yoga, eine *Lebensphilosophie*

Eine Runde auf dem *Yoga-Karussell*

Was du schon immer über Yoga wissen wolltest	12
Hatha Yoga, der ganzheitliche Weg . . .	14
Die Mädels im Talk	20
Die Wunderkiste der Yogatherapie . . .	23

Die lieben Schwangerschaftshormone	45
------------------------------------	----

Yoga-Wunderkiste

Meditieren für mehr Gelassenheit . . .	47
Meditation – Gefühle zulassen	48
Meditation – Der Wutlöwe	49
Das Mama-Mantra – Soham	50
Vertraue deinem Körper	51

Die *Magie* deines Körpers

Eine wahre Meisterleistung	24
Zieh nicht so – Wirbelsäule und Becken	26

Yoga-Wunderkiste

Unterstütze deinen Körper	28
Beckenwiege	29
Lebensachse Wirbelsäule	30
Offenes Becken	31
Best Buddy Beckenboden	32

Yoga-Wunderkiste

Schenke dir einen tatkraftigen Beckenboden!	40
Hallo Beckenboden!	41
Muskelpower – Drei Schichten aktivieren	42
Öffnung des Beckenbodens	43
Füße tipeln	44

Die *neue Seele* willkommen heißen

Dein persönliches Wunder	54
Seelengeflüster	56

Yoga-Wunderkiste

Knüpfe ein besonderes Band zu deinem Baby	58
Liebesbrief an dein Baby	59
Singen des Adi Shakti Mantras	60
Meditation der liebenden Güte	61

Wenn's mal wieder *zwickt und zwackt*

Es gibt Licht am Ende des Tunnels . . .	62
Verschaffe dir Linderung	64

Übelkeit und Erbrechen	66	Schlafprobleme	78
Yoga-Wunderkiste		Yoga-Wunderkiste	
Meditation – Schön, dass du auf dem Weg bist	68	Goodbye-Angst-Meditation	80
Achtsames Essen	69	Badewannen-Wechselatmung	82
		Schnelle Gehmeditation	84
Sodbrennen	71	Verstopfung	85
Yoga-Wunderkiste		Yoga-Wunderkiste	
Entspannter Fisch	72	Göttinnen-Drehung	87
Atem-Entspannung	73	Entspannungswellen	88
Rücken- und Ischias-Schmerzen	74	Wassereinlagerungen	89
Yoga-Wunderkiste		Yoga-Wunderkiste	
Nadelöhr	75	Fingermagie	91
Kopf-küsst-Knie-Asana	76	Fußmagie	92
Noch mehr Yoga für den zwickenden Rücken	77	Lege die Beine hoch	93

Wenn es *so weit ist*...

Gestärkt in die Geburt

Bestens ausgestattet	96
Die Geburt gehört mir	97
Geburt als Übergang	100
Yoga-Wunderkiste	
Gebären mit der Kraft des Yoga	102
Hilfreiche Übungen für	
eure Geburtsreise	105
Bauchtanzen – Beckenkreise	106
Sprinterin	107
In die Hocke	108
Farbentspannung	110
Geburtsvisualisierung	111

Der Atem – *Mein wichtigster* Begleiter

Der Atem ist ein Geschenk	112
Mach's dir mit dem richtigen Atem einfach	115
Yoga-Wunderkiste	
Atme dich frei!	117
Den Atem kennenlernen	117
Yogische Vollatmung	118
Atemsäule	119
Atmung für eine leichte Geburt	120

Yoga-Übungssequenzen

Yoga für *Körper, Geist*
und *Seele*

Tipps für dein Wohlfühlprogramm . . .	124	Leinwand deines Lebens	151
Sequenz: Grüße die Sonne	127	Entspannungsreise in die Sonne	152
Sequenz: Verwurzelt wie ein Baum	132	Sequenz: Energievolle Mama	154
Wurzel-Atmung	133	Energievolle Mama – Pranayama	155
Beckenboden-Wow!	134	Sufi-Meisterin	156
Drehe dich glücklich	136	Twist and refresh	157
Herabschauender Hund	137	Heldinnen-Tanz	158
Starke Fußmuskeln	138	Wirbelsäulen-Groove	159
Lebensbaum	140	Grätsche – Verneige dich vor der Schöpfungskraft	160
Vorwärtsbeuge – Verneige dich vor deiner inneren Kraft	142	Waches Herz	161
Entspannung – Der Erde ganz nah	143	Rückzug	162
Sequenz: No drama – Gelassenheit pur	144	Brücke ins Leben	163
Bauchatmung	145	Meditation für energiegelvolle Mamas	164
Entspannter Nacken	146	Sequenz: Ganesha-Power	166
Strecke dich, Baby	148	Ganesha-Atem	167
Super-Mom-Mudra	148	Ganesha-Mudra-Power	167
Rekelnde Mama	149	Squat	168
Relaxte Schultern	150	Ganeshas Heldin	169
		Babybauch-Kobra	170
		Entspanntes Kind	171
		Glückliches Kind	171
		Liegender Schmetterling	172
		Goldener Schutzkreis	173

Für die Zeit *danach*

Rückbildungs-*Ratgeber*

Das ist gerade los bei dir	176	Beckenboden – Wo bist du?	180
So fühlst du dich wieder wohl	177	Gestärkte Schultern	182
		Nackten-Liebe	182
		Catch me, if you can	183
		Fliegende Knie	183
		Im Seitstütz	184
		Kreise malen	184
		In der Drehlage	185
Yoga-Wunderkiste			
Kraftvoll mit den Rückbildungs-Quickies	178		
Yoga-Videos, Kontakt und mehr	186	Zum Schluss	188
Danksagung	187	Register	189