

Impressum	2
Über die Autorin	3
Vorwort	8

A THEORIE

1. Guru war gestern: Yoga, das bist du	12
1.1 Der neue Yogaweg	13
Yoga als Höhlengleichnis	13
Blick hinter die Kulissen	13
1.2 Avantgarde Yoga: Das Enfant Terrible der Yogaszene	14
Drei schwere Schritte zum modernen Yoga	14
Die dunklen Seiten des Yoga	14
Herz über Kopf	15
Wie geht Yoga?	16
Die Effekte des Yoga	17
1.3 Vom Glamour des Glücks	18
Rundum-Erneuerung nach sieben Jahren	19
Vertraue deiner inneren Stimme!	19
Guru war gestern	19
Ego und Bewusstsein in Balance	20
Yoga und Sport verbinden geht nicht? Und ob!	20
Erlaube dir deinen eigenen Weg!	21
Von Yogi zu Yogi	21
Qualität fühlt man	21
Von Ost nach West: Yoga braucht die (R)Evolution	21
Schein oder sein	22
Balance bedeutet Sicherheit	22
Mein ideales Yoga: ein Selbsttest	23

2. Philosophie mit Problemzonen	24
2.1 Prüfe alles, behalte das Beste	25
Jede Religion kann inspirieren	25
Yoga hat viele Facetten	25
2.2 Woher kommt Yoga?	26
Grundlagen des indischen Yogawegs	27
Körper und Geist im Gleichschritt	27
Die Urschriften des Yoga	27
Der Gesang Gottes	28
Was bedeutet eigentlich »Om«?	28
Acht Schritte zum Yogaglück	28
Das Licht des Yoga	28
2.3 Modernes Yoga	29
Yoga für alle	29
Lehrer oder Schüler?	30
Enfant Terrible	30
Yoga wird erwachsen	31
Bürojobs wecken Bedürfnisse	31
Meine Reise von Innen nach außen	31
2.4 Keine Religion: Acht moderne Yogasteps	32
Step 1: Mitgefühl gegen Schubladendenken	33
Step 2: Achtsamkeit für mehr Zufriedenheit	33
Step 3: Fokus auf die Perfektion	34
Step 4: Atmung ist deine Timeline	34
Step 5: Asana im Zusammenhang mit Bewegung	35
Step 6: Ernährung der Zukunft	36
Step 7: Mut für jeden Entwicklungsschritt	37
Step 8: Spiritualität ist größer als du selbst	37

B PRAXIS

1. Der Sonnengruß	39	3.2 Die Asanas der stehenden Haltungen	69
1.1 Der Sonnengruß im Überblick	40	① Krieger 1	69
1.2 Die Asanas des Sonnengrußes	42	② Krieger 2	70
① Berghaltung	42	③ Dreieck	71
② Stehende Vorbeuge	44	④ Gebundenes Dreieck	72
③ Planke	46	⑤ Gedrehtes Dreieck	73
④ Liegestütz	48	⑥ Dreieck-Varianten	74
⑤ Hinaufschauender Hund	50	⑦ Gestreckter Winkel	76
⑥ Kobra	51	⑧ Gebundener Winkel	78
⑦ Kindhaltung	52	⑨ Paradiesvogel	79
⑧ Hinabschauender Hund	53	⑩ Pyramide	80
2. Sitz und Atmung	54	⑪ Reverse Warrior	82
2.1 Die Reise nach innen	55	⑫ Gebundene Stehende Rückbeuge	83
Wie sitze ich richtig?	55	⑬ Halbmond	84
Wie atme ich richtig?	55	⑭ Gebundener Halbmond	85
2.2 Die Asanas für Sitz und Atmung	56	⑮ Easy Warrior	86
① Schneidersitz	56	⑯ High Lunge	87
② Halber Lotussitz	58	⑰ Gedrehter High Lunge	88
③ Lotussitz	59	Yoga verbindet uns	89
④ Atmung beobachten	60	Lass dich inspirieren!	89
⑤ Wechsellatmung	61	Hilfsmittel im Yoga	89
⑥ Meditation	62	Zeigt her eure Füße!	90
⑦ Fersensitz	63	⑱ Krieger 3	90
3. Stehende Haltungen	64	⑲ Dancing Shiva	92
3.1 Energie im Fluss	65	⑳ Standing Split	94
Atemkontrolle für innere Ruhe	65	㉑ Spiralförmige Abwärtsbewegung	96
Finde deinen Flow!	65	㉒ Baum	98
Wirkung von Vorbeugen	66	㉓ Geneigter Baum	99
Wirkung von Rückbeugen	66	㉔ Adler	100
Wirkung von Umkehrhaltungen	66	㉕ Tiefer Sitz	101
Wirkung von Balancehaltungen	66	㉖ Gedrehter Tiefer Sitz	102
Wirkung von Drehhaltungen	67	㉗ Gedrehter Gestreckter Winkel	104
Go with the flow	67	㉘ Einfacher Balancestand	106
Let's get started ...	68	㉙ Balancestand	108
Klang und Konzentration	68	㉚ Gedrehter Einbeiniger Stand	110
		㉛ Einbeiniger Sitz	111
		㉜ Gebeugter Balancestand	112
		㉝ Balancesitz	114
		㉞ Stehende Beindehnung 1	116
		㉟ Stehende Beindehnung 2	118
		㊱ Gedrehte Stehende Bein-	
		dehnung	120

- ③⑦ Beinkräftigung 122
- ③⑧ Gebundene Vorbeuge 1 124
- ③⑨ Gebundene Vorbeuge 2 125
- ④⑩ Gebundene Vorbeuge 3 126
- ④① Gedrehte Stehende Vorbeuge 127
- ④② Tiefe Grätsche 128
- ④③ Gebundene Tiefe Grätsche 129
- ④④ Einbeiniger Kraftstand 130
- ④⑤ Entspannungsvorbeuge 131

4. Stützhaltungen 132

4.1 Aufgaben ist keine Option 133

Keine Angst vorm Umfallen 133

4.2 Die Asanas der Stützhaltungen 134

- ① Krähe 134
- ② Seitliche Krähe 136
- ③ Gebundene Krähe 137
- ④ Seitstütz 138
- ⑤ Wild Thing 139
- ⑥ Unterarmstütz 140
- ⑦ Dreieckstütz 141
- ⑧ Einbeinige Schulterbrücke 142
- ⑨ Umgekehrter Bogen 143
- ⑩ Fliegende Taube 144
- ⑪ Gedrehter Hund 146
- ⑫ Halber Tisch 148
- ⑬ Table Top 149
- ⑭ Delfin 150
- ⑮ Einbeiniger Seitstütz 151
- ⑯ Dreibeiniger Übergang 152

- ⑤ Taube 164
- ⑥ Königstaube 166
- ⑦ Schmetterling 168
- ⑧ Hüftbeugerdehnung 169
- ⑨ Boot 170
- ⑩ Seitliches Boot 172
- ⑪ Kompass 173
- ⑫ Schildkröte 174
- ⑬ Einbeinige Vorbeuge 176
- ⑭ Gebundene Sitzende Vorbeuge 177
- ⑮ Gedrehte Sitzende Vorbeuge 178
- ⑯ Sitzende Vorbeuge 179
- ⑰ Heuschrecke 180
- ⑱ Bogen 182
- ⑲ Kamel 184
- ⑳ Happy Baby 186
- ㉑ Hüftöffner 187
- ㉒ Kaninchen 188
- ㉓ Heldensitz 189
- ㉔ Gedrehter Heldensitz 190
- ㉕ Varianten des Heldensitzes 191
- ㉖ Rückenrelax 192
- ㉗ Sitzender Engel 194
- ㉘ Gebundener Sitzender Engel 195
- ㉙ Rückentwist 196
- ㉚ Liegende Gesäßdehnung 198
- ㉛ Schulterbrücke 199
- ㉜ Tiptoe Fish 200
- ㉝ Einsinken 202
- ㉞ Schulterstand 203
- ㉟ Pflug 204
- ㊱ Fisch 205
- ㊲ Herzentspannung 206
- ㊳ Totenhaltung 207

5. Bodenhaltungen 154

5.1 Alles Gute für den Rücken 155

5.2 Die Asanas der Bodenhaltungen 156

- ① Abrollen 156
- ② Drehsitz 158
- ③ Knöchel-Knie-Haltung 160
- ④ Kuhgesicht 162