

Inhalt

Vorwort - Nur für Starke?!	7
Einleitung	8
 Yoga - Kleine Einführung	 11
Lebensphilosophie Yoga	12
Die ganzheitliche Wirkung von Yoga	16
Die verschiedenen Yoga-Richtungen	18
So gelingt es - Yoga für zu Hause	20
Warum eine Frage des Outfits?	22
Generelle Tipps	23
 Yoga - Starke Praxis	 25
Basics	29
Einstimmung	47
Sonnengruß	65
Selbstvertrauen stärken	81
Gleichgewicht	95
Atmung	107
In der Ruhe	121
Meditation	133
 Yoga - Flows	 142
Guten-Morgen-Flow	144
Guten-Abend-Flow	146
Lass-mal-locker-Flow	148
Kraft-Flow	150
Anti-Kopfweh-Flow	152
 Register	 156
Die Autorin	158
Danksagung	159
Impressum	160