

Inhalt

Vorwort	7
YOGA	9
Warum Yoga?	10
Strömungen des Yoga	15
Die Yoga-Philosophie	19
Wie du mit diesem Buch praktizierst	25
FLOW	31
Warm-Up	33
Sonnengruß A Variation	41
Flow 1 Stress vergessen	51
Flow 2 Kraft tanken	61
Flow 3 Ziele erreichen	73
Flow 4 Unangenehmes Annehmen	83
Flow 5 Perspektive wechseln	95
Flow 6 Positive Energie	105
Cool-down	117
BALANCE	127
Flow Zusammen Partner-Yoga	129
Motivation	134
Über die Autorin	140
Dank	142
Über die Fotografin	143
Impressum	144