

9	Yin Yoga – seine Essenz	90	Kamel
10	Die Grundlagen des Yin Yoga	94	Korkenzieher
12	Yin und Yang	98	Libelle
16	Yin-Gewebe und Yang-Gewebe	102	Liegende Katze
17	Die Trainingslehre	106	Öffnende Herzstellung
19	Ursprünge des Yin Yoga	110	Quadrat
		114	Raupe
		118	Reh
27	Die Praxis des Yin Yoga	122	Sattel
28	Yin Yoga praktizieren	126	Schmetterling
29	Mit Yin Yoga beginnen	130	Halber Schmetterling
32	Die drei Tattvas der Yin Yoga-Praxis	134	Schnecke
37	Die Position halten	138	Schnürsenkel
41	Intention und Aufmerksamkeit	142	Schwan & Schlafender Schwan
49	Energie fließen lassen	146	Sphinx & Seehund
		150	Stellung des Kindes
		154	Zehensitz
		158	Shavasana
59	Yin Yoga-Asanas	164	Yin Yoga –
60	Die 25 Asanas		Positionen für den Oberkörper
62	Bananasana	164	Der Nacken
66	Drachen	169	Die Schultern
70	Fersensitz	172	Schultern und Arme
74	Frosch	173	Die Handgelenke
78	Glückliches Baby	176	Yang-Ausgleichshaltungen
82	Hängende Position		
86	Hocke		

179 **Yin Yoga-Flows**

180 **Flow-Praxis**

182 Ein einfacher Flow für Einsteiger

184 Ein Flow für die Wirbelsäule
(Variante 1 und 2)

188 Ein Flow für die Hüften (Variante 1 und 2)

192 Ein Flow für die Beine (Variante 1 und 2)

196 Ein Flow für die Schultern, Arme und
Handgelenke (Variante 1 und 2)

200 Ein Flow für die Nieren- und
Harnblasenmeridiane (Variante 1 und 2)

204 Ein Flow für die Leber- und Gallenblasen-
meridiane (Variante 1 und 2)

208 Ein Flow für die Meridiane des Magens
und der Milz (Variante 1 und 2)

212 Ein Yin-Flow für den ganzen Körper
(60–75 Minuten)

216 **Besondere Umstände**

216 Knie

219 Hüften

221 Unterer Rücken

222 Schwanger sein

227 **So hilft Yin Yoga Körper & Geist, Herz & Energie**

228 **Der physische Nutzen**

228 Das Gewebe beanspruchen

231 Faszien

237 Bindegewebe

244 Gelenke

247 Weitere physische Vorteile des Yin Yoga

253 **Der energetische Nutzen**

253 Eine yogische Perspektive

260 Eine daoistische Perspektive

280 Eine westliche Perspektive

296 **Der Nutzen für Herz und Geist**

297 Der Nutzen der Achtsamkeit

305 Literatur

307 Register