Stichwortverzeichnis

A Arzt 1 Asana 68		Blutdruck, hoher 104 Brahmane 13 Brust-Bauch-Atmung 40
Astronautenpo Atem 35 Atemgewohnl		C chronische Krankheiten 19
Atmung 35 Bewegung Verbesseru	42	D
vier Richtungen 43 Atmung und Bewegung 42 aufwärmen 47 Aufwärmübung 47 Arme heben im Liegen 49 beide Beine ausstrecken 51 Knie an die Brust 50 Kopfdrehung 53 Schulterrollen 56 Augen offen oder geschlossen 18 Ausatmung 41 B Balance 83 Balanceübungen 18 Balancierende Katze 85		Diamantsitz 61 Dreiecksposition 75 Durchblutungsförderung 100, 101, 102, 104
		Embryoposition 122 Embryoposition II 123 Entspannung 27 Atem 35 Entspannungstechniken 35
		Entspannungsübung 27 beenden 29 einschlafen 30 für zwischendurch 30 Essen 24
Bauch 93 Bauchatmung Bauch-Brust-A Bauchmuskel	Atmung 39	F Fitness 1 Fuß ans Gesäß 89
Beine an die V Bergposition Beschwerden Beweglichkeit Beweglichkeit Bewegungen I Bewegung und	71 13, 15 13 fördern 102 angsam ausführen 16	Geist 13 Gelenkigkeit 1 Gesundheit 1 Gesundheitszustand 19 Gleichgewicht 83

bindex.indd 125 24.02.2009 10:41:46 Ut

126 Wohlfühl-Yoga für Dummies

Glücksposition 63
Grenzbereich 15
Grenzen
emotionale 15
erweitern 15
körperliche 15
grüner Star 104
Gruppenunterricht 22

H

Halber Schulterstand 104 Halbe Rumpfbeuge im Stehen 74 hoher Blutdruck 104

1

innerer Frieden 1

1

Jnana mudra 64

K

Kämpfer an der Wand 84
Kämpferposition 80
Karani 104
Knie an die Brust 123
Konkurrenzdruck 14
Konzentration 16, 18
Koordination 83
Kopfdrehung 53
Kopfleuchte 119
Kopfstand 99
Kühlender Atem 117

L

Leistenbruch 104 Lendenwirbelsäule 98 Liegestütze umgekehrt 94 Lotusposition 14

M

Menstruation 100, 104 Motivation 1, 2, 22 Mudras 68 Mundatmung 118 Muskeln aktivieren 16

N

nachgiebige Glieder 17 Nackenprobleme 104 Nasenatmung 38 Navasana 97 Nervensystem beruhigen 100, 101, 102

p

Pause bei der Atmung 41 Positionen im Stand 18 Position vor Augen führen 15 Prana 68 Privatunterricht 21

R

Rückenprobleme 98, 114 Ruheposition 60, 120 Rumpfbeuge im Stehen 72

S

Sanskrit 13 Sarvangasana 104 Schmerzen 15 Schneidersitz 60 Schulterrollen 56

dex.indd 126 24.02.2009 10:41:46 Uhr

Schulterstand, halber 104 Schwangerschaft 104 Siebenstufiger Sonnengruß 108 Siegel der Weisheit 64 Sitzen 57 Sitzposition 57, 58 Skorpion 91 Sonnengruß 107 Standpositionen 69 Sterbender Käfer 102 T

Tageszeit 23 Totenhaltung mit angewinkelten Beinen 119 Totenstellung 28

u

Übergewicht 104 Übungsbeschreibung 13 Übungsroutine 2 Übungstagebuch 1 Umgekehrte Dreiecksposition 78 Umkehrposition 99 Umkehrübungen 99

U

Verletzung 16, 47 Viparita 104 Vorwärtsbeuge im Stehen 17

W

Wettbewerb 14 Wettkampf 1 Wirbelsäulenprobleme 104

Weiterbildung 2

Yoga-Ausrüstung 22 Yoga, Bedeutung des 13 Yoga-Bücher 13 Yoga in der Gruppe 2 Yoga-Kleidung 22 Yoga-Kurs 19 Bücher 23 CD 23 Fitnesscenter 20 öffentlich 21 privat 21 Video und DVD 23 wählen 20 Yogazentrum 20 Yoga-Lehrer 19, 21 Yoga-Matte 22 Yoga-Position 57 Atmung 15 vor Augen führen 15 Yoga-Sitzung, Vorbereitung auf die 47 Yoga-Tagebuch 24 Yoga-Traditionen 23 Yoga-Übung Essen 24 Grundmuster 47 Tageszeit 23 Yoga-Unterricht 23 Yoga-Zentrum 20 Atmosphäre 20 Qualifikationsnachweise 20 Teilnehmer 20 yogische Atmung 35 Energiezentrum 38 Nase 37 Vorteile 36

Yogische Bauchaufzüge 95

yogischer Schlaf 32

128 Wohlfühl-Yoga für Dummies

Z

Zeitdruck 17 Ziele beim Yoga 1 Zwölfstufiger Sonnengruß 110

dex.indd 128 24.02.2009 10:41:47 Uhr