

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>21</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>23</b>
<b>Teil I: Ein guter Start mit Yoga</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Die wichtigsten Grundlagen für Yoga schaffen .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Auf die Plätze, fertig ... Yoga .....	47
<b>Kapitel 3:</b> Die richtige Vorbereitung .....	59
<b>Kapitel 4:</b> Entspannt wie eine Nudel: Die Kunst, Stress abzubauen .....	67
<b>Kapitel 5:</b> Richtiges Atmen .....	81
<b>Kapitel 6:</b> Alles zu seiner Zeit .....	105
<b>Teil II: Die richtige Position: Grundlegende Yogahaltungen</b> ...	<b>131</b>
<b>Kapitel 7:</b> Auch Sitzen will gelernt sein .....	133
<b>Kapitel 8:</b> Verbessern Sie Ihr Stehvermögen .....	143
<b>Kapitel 9:</b> Standfest wie eine Eiche: Die Kunst der Balance .....	159
<b>Kapitel 10:</b> Übungen für den Bauch .....	167
<b>Kapitel 11:</b> Stellen Sie die Welt auf den Kopf: Sichere Umkehrhaltungen .....	175
<b>Kapitel 12:</b> Immer schön langsam in den Kurven: Beugehaltungen am Boden ....	185
<b>Kapitel 13:</b> Hier können Sie voll aufdrehen .....	203
<b>Kapitel 14:</b> Eine dynamische Übung: Der Sonnengruß .....	213
<b>Kapitel 15:</b> Empfohlene Übungen für Einsteiger .....	223
<b>Teil III: Eine eigene Yogapraxis erstellen und anpassen</b> .....	<b>233</b>
<b>Kapitel 16:</b> Ein eigenes Yogaprogramm entwickeln .....	235
<b>Kapitel 17:</b> Partner-Yoga .....	253
<b>Kapitel 18:</b> Es ist nie zu früh: Yoga vor und nach der Geburt .....	269
<b>Kapitel 19:</b> Yoga für Kinder und Teenager .....	281
<b>Kapitel 20:</b> Es ist nie zu spät: Yoga für Menschen mittleren Alters und für Senioren .....	303
<b>Kapitel 21:</b> Einfache Hilfsmittel für Ihre Yogapraxis .....	327
<b>Kapitel 22:</b> Yoga an der Wand .....	335
<b>Teil IV: Yoga in das alltägliche Leben einbinden</b> .....	<b>349</b>
<b>Kapitel 23:</b> Yoga im Alltag .....	351
<b>Kapitel 24:</b> Meditation und die höheren Weihen des Yoga .....	365
<b>Kapitel 25:</b> Yoga für Rückengeplagte .....	381
<b>Kapitel 26:</b> Regenerierende Haltungen zur Linderung von Stress und chronischen Schmerzen .....	401

<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>417</b>
<b>Kapitel 27:</b> Zehn Tipps für eine sichere Yogapraxis .....	419
<b>Kapitel 28:</b> Zehn Tipps für ein gelungenes Yoga-Erlebnis .....	423
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>427</b>

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>21</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>23</b>
Über dieses Buch .....	23
Törichte Annahmen über den Leser .....	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	25
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>EIN GUTER START MIT YOGA</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die wichtigsten Grundlagen für Yoga schaffen</b> .....	<b>29</b>
Der wahre Charakter des Yoga .....	30
Vereinigung finden .....	31
Selbstfindung: Sind Sie ein Yogi (oder eine Yogini)? .....	32
Große Auswahl – die acht Hauptrichtungen des Yoga .....	32
Genauere Betrachtung von Hatha-Yoga .....	36
Suchen Sie sich Ihre Nische: Was Yoga Ihnen bieten kann .....	39
Yoga als Fitnesstraining .....	40
Yoga als Therapieform .....	40
Yoga als Lebensstil .....	40
Yoga als spirituelle Disziplin .....	41
Die Gemeinsamkeiten .....	42
Der Weg zum Glücklichsein: Gesundheit, Heilung und Yoga .....	42
Harmonisieren Sie Ihr Leben mit Yoga .....	44
Ihr Ausgangspunkt in der Welt des Yoga .....	45
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Auf die Plätze, fertig ... Yoga</b> .....	<b>47</b>
Einen für Sie geeigneten Yoga-Unterricht finden .....	48
Kurse und Lehrer suchen .....	48
Sicherstellen, dass der Kurs Ihren Voraussetzungen entspricht .....	50
Weitere wichtige Aspekte .....	51
Vorbereitung auf Gruppenübungen .....	52
Hilfe, was soll ich bloß anziehen? .....	52
Was gehört in die Yogatasche? .....	52
Safety first .....	53
Beachten Sie die Yoga-Etikette .....	54
Es geht auch ohne Lehrer .....	55
Halten Sie Ihr Versprechen: Schaffen Sie Zeit für Ihre Übungen .....	56

<b>Kapitel 3</b>		
<b>Die richtige Vorbereitung</b>	.....	<b>59</b>
Die richtige Einstellung entwickeln	.....	59
Yoga ist keine Knotenkunde	.....	60
Lassen Sie sich nicht hetzen	.....	60
Schicken Sie den Schiedsrichter nach Hause	.....	61
Stellen Sie sich selbst in einer Haltung vor	.....	62
Yoga – sicher und gesund	.....	62
Die Wahrheit über die perfekte Position	.....	62
Hören Sie auf Ihren Körper	.....	63
Wer langsam geht, kommt auch ans Ziel	.....	64
Funktion oder Form: Die Übung der nachgiebigen Glieder	.....	65
<b>Kapitel 4</b>		
<b>Entspannt wie eine Nudel: Die Kunst, Stress abzubauen</b>	...	<b>67</b>
Was ist Stress eigentlich?	.....	67
Ungesunde Einstellungen korrigieren	.....	68
Schlechte Angewohnheiten ändern	.....	69
Spannungen abbauen	.....	71
Funktionierende Entspannungstechniken	.....	71
Tiefenentspannung: Die Totenhaltung	.....	72
Entspannungsübung für den Nachmittag	.....	74
Die magischen Dreiecke: Entspannung durch Visualisierung	.....	75
Vor dem Schlaf kommt die Entspannung	.....	76
Sanft und friedlich in den Schlaf finden	.....	77
Schlafen wie ein Yogi (Yoga Nidra)	.....	78
Nur die besten Absichten	.....	78
Yoga Nidra üben	.....	79
<b>Kapitel 5</b>		
<b>Richtiges Atmen</b>	.....	<b>81</b>
Atmen Sie sich gesund	.....	81
Achten Sie auch beim Atmen auf Qualität	.....	82
Entspannung mit ein paar tiefen Atemzügen	.....	83
Denken Sie an Ihre Sicherheit	.....	84
Die Vorteile der yogischen Atmung	.....	85
Durch die Nase atmen (wann immer es möglich ist)	.....	85
Wie funktioniert die yogische Atmung?	.....	87
Das Zwerchfell und die Emotionen	.....	87
Die verschiedenen Formen der yogischen Atmung nutzen	.....	88
Fokusatmung für Anfänger	.....	91
Pausen sind wichtig!	.....	91
Wie Atmung und Bewegung zusammenspielen	.....	92
Die vier Richtungen der Atmung	.....	92
Die Unterschiede zwischen bewegten und ruhigen Yogahaltungen	.....	93
Weitere Streckungen mit dem Yogawunder	.....	94
Häufige Fragen zu Atmung und Bewegung	.....	95

Mit Tönen arbeiten: Die yogische Atmung .....	97
Traditionelle Atemkontrolle .....	98
Links rein und rechts wieder raus – oder umgekehrt (Wechselatmung) ...	99
Shitali – der kühlende Atem .....	101
Shitkari – durch den Mund einatmen .....	102
Gehirnwäsche nach Yogi-Art: Kapalabhati (Feueratmung) .....	102

## **Kapitel 6**

<b>Alles zu seiner Zeit .....</b>	<b>105</b>
Ohne Plan geht nichts .....	105
Woher komme ich? .....	106
Wohin gehe ich? .....	106
So viel Zeit muss sein .....	106
Aufwärmübungen als Einleitung einer Yogasitzung .....	107
Aufwärmübungen im Liegen .....	110
Übungen im Stehen .....	115
Aufwärmübungen im Sitzen .....	119
Ausgleich schaffen durch Kompensationsübungen .....	121
Kompensationsübungen .....	123
Ruhe und Entspannung .....	125
Der richtige Zeitpunkt für die Ruhehaltungen .....	126
Ruhehaltungen .....	127

## **TEIL II**

### **DIE RICHTIGE POSITION: GRUNDLEGENDE YOGAHALTUNGEN .....**

**131**

## **Kapitel 7**

<b>Auch Sitzen will gelernt sein .....</b>	<b>133</b>
Einführung in die Philosophie des Sitzens .....	134
Verschiedene Sitzhaltungen ausprobieren .....	135
Yogisches Sitzen auf einem Stuhl .....	135
Die Ruhehaltung – Sukhasana .....	136
Der Fersensitz – Vajrasana .....	138
Die Glückshaltung – Svastikasana .....	139
Die perfekte Haltung – Siddhasana .....	140

## **Kapitel 8**

<b>Verbessern Sie Ihr Stehvermögen .....</b>	<b>143</b>
Fest stehen .....	143
Es gibt mehr als nur eine Möglichkeit .....	145
Die Berghaltung (Tadasana) – Grundlage für andere Haltungen .....	146
Vorwärtsbeuge im Stehen – Uttanasana .....	147
Halbe Vorwärtsbeuge im Stehen – Ardha Uttanasana .....	148
Asymmetrische Vorwärtsbeuge – Parshva Uttanasana .....	149
Das Dreieck – Utthita Trikonasana .....	150
Das gedrehte Dreieck – die Variante Parivritta Trikonasana .....	152

## 14 Inhaltsverzeichnis

Krieger I – Vira Bhadrasana I .....	153
Krieger II: Vira bhadrasana II .....	154
Vorwärtsbeuge mit gespreizten Beinen – Prasarita Pada Uttanasana ...	155
Die halbe Kniebeuge – Ardha Utkatasana .....	156
Der nach unten schauende Hund – Adhomukha Shvanasana .....	157

### **Kapitel 9**

#### **Standfest wie eine Eiche: Die Kunst der Balance ..... 159**

Das Geheimnis liegt in der Wurzel .....	159
Ein hübsches Paar: Kraft und Eleganz .....	160
Krieger an der Wand: Vira Bhadrasana III (Variation) .....	160
Die balancierende Katze .....	161
Der Baum – Vrikshasana .....	162
Karate Kid .....	164
Den Fuß ans Gesäß ziehen .....	165
Der Skorpion .....	166

### **Kapitel 10**

#### **Übungen für den Bauch ..... 167**

Der Bauch – ein Unternehmen mit Vollbeschäftigung .....	167
Übungen für die Bauchmuskulatur .....	169
Liegestütze einmal umgekehrt – Urdhva Prasrta Padasana .....	169
Yogische Sit-ups .....	170
Yogische Bauchaufzüge – in die andere Richtung .....	171
Die Beine im Liegen anheben .....	172
Der Katzenbuckel .....	173
Atmen mit Geräuschkulisse .....	174

### **Kapitel 11**

#### **Stellen Sie die Welt auf den Kopf: Sichere Umkehrhaltungen ..... 175**

Beinumkehrungen .....	176
Die Astronautenhaltung .....	176
Beine an die Wand lehnen .....	177
Der sterbende Käfer .....	178
Vorwärtsbeuge mit dem Rücken zur Wand .....	179
Drei Schulterstandvarianten .....	180
Halber Schulterstand gegen die Wand .....	181
Halber Schulterstand rückwärts gegen die Wand .....	182
Der halbe Schulterstand (Viparita Karani) .....	183

### **Kapitel 12**

#### **Immer schön langsam in den Kurven: Beugehaltungen am Boden ..... 185**

Der Weg zu einer kräftigen und beweglichen Wirbelsäule .....	185
Rückwärtsbeugen .....	187
Kobra I – Salamba bhujangasana .....	188
Kobra II – Bhujangasana .....	189

Kobra III .....	190
Die Heuschrecke I – Shalabhasana .....	191
Die Heuschrecke II .....	192
Die Heuschrecke III – Superman lässt grüßen .....	193
Seitwärtsbeugen .....	194
Seitwärtsbeuge im Sitzen .....	194
Seitwärtsbeuge im Vierfüßlerstand .....	195
Seitwärtsbeuge in der Embryohaltung .....	196
Vorwärtsbeugen .....	197
Vorwärtsbeugen im Sitzen – Pashcimottanasana .....	197
Den Kopf auf das Knie legen – Janushirshasana .....	199
Der Vulkan – Mahamudra .....	200
Vorwärtsbeuge mit gespreizten Beinen .....	201

## **Kapitel 13**

### **Hier können Sie voll aufdrehen ..... 203**

Einfache Drehübungen für eingerostete Wirbelsäulen .....	204
Eine einfache Drehübung auf einem Stuhl .....	204
Eine einfache Drehübung auf dem Boden .....	205
Drehsitz .....	206
Drehübungen im Liegen .....	207
Auf dem Rücken liegende Drehung mit gebeugten Beinen .....	208
Das Schweizer Armeemesser .....	209
Drehungen im Liegen mit ausgestreckten Beinen – Jathara Parivritti ...	210

## **Kapitel 14**

### **Eine dynamische Übung: Der Sonnengruß ..... 213**

Aufwärmung für die Sonne: Verjüngungskur in neun Schritten .....	214
Der siebenstufige Sonnengruß .....	216
Der zwölfstufige Sonnengruß .....	218

## **Kapitel 15**

### **Empfohlene Übungen für Einsteiger ..... 223**

Langsam und weise beginnen .....	223
Einen interessanten Einstieg finden .....	224
Totenhaltung .....	224
Arme im Liegen ausstrecken .....	225
Knie an die Brust .....	225
Der nach unten schauende Hund .....	226
Embryohaltung .....	227
Krieger I .....	227
Vorwärtsbeuge im Stehen .....	228
Umgedrehtes Dreieck .....	229
Vorwärtsbeuge im Stehen mit gespreizten Beinen .....	230
Karate Kid .....	231
Totenhaltung .....	231
Fortgeschrittene .....	232

**TEIL III**  
**EINE EIGENE YOGAPRAXIS ERSTELLEN UND ANPASSEN ..... 233**

**Kapitel 16**  
**Ein eigenes Yogaprogramm entwickeln ..... 235**

Eine Übungsroutine nach der klassischen Formel .....	236
Die Komponenten eines 30- bis 60-minütigen Fitnessprogramms .....	237
Die Einstimmungsphase .....	238
Vorbereitung und Aufwärmen .....	238
Haltungen im Stehen .....	241
Balance-Übungen .....	242
Ruhe .....	243
Bauchübungen .....	243
Ausgleich und Vorbereitung .....	244
Umkehrhaltungen (optional) .....	244
Ausgleich für Umkehrhaltungen und Vorbereitung auf Rückwärtsbeugen .....	245
Rückwärtsbeugen .....	245
Ausgleich für Rückwärtsbeugen .....	245
Vorbereitungsübungen für Vorwärtsbeugen .....	247
Vorwärtsbeugen im Sitzen .....	247
Ausgleichsübungen für Vorwärtsbeugen im Sitzen .....	247
Vorbereitung für Drehübungen .....	248
Drehübungen .....	248
Ausgleichsübungen für Drehübungen .....	249
Entspannung .....	249
Das Beste für ein Viertelstündchen .....	249
Allgemeines Fitnessprogramm .....	250
Vorbereitung für Meditation und yogische Atemübungen .....	250
Ein Quickie für fünf Minuten .....	251

**Kapitel 17**  
**Partner-Yoga ..... 253**

Partner-Yoga – eine Definition .....	253
Die Vorteile von Partner-Yoga genießen .....	254
Zwölf Wege, eine Haltung mit einem Partner zu finden .....	255
Partner-Hängebrücke .....	255
Partner-Wippe .....	256
Hugasana .....	257
Partner-Krieger II .....	258
Partner-Tischhaltung .....	259
Doppeldreieck .....	260
Partner-Baumhaltung .....	261
Yogawunder-Haltung .....	263
Grätschsitz .....	264
Der Partner-Diamant .....	264

Sitzende Partner-Drehung .....	266
Einfaches Partner-Kamel .....	267

## **Kapitel 18**

### **Es ist nie zu früh: Yoga vor und nach der Geburt ..... 269**

Yoga und Schwangerschaft .....	269
Wie Yoga Sie – und Ihr Baby – bei der Entwicklung unterstützt .....	270
Mit Bedacht praktizieren .....	271
Geeignete Haltungen für Schwangere .....	272
Seitenlage .....	272
Katze und Kuh .....	273
Der geschlossene Winkelsitz: Baddha Konasana .....	274
Eine sichere und schnelle Routine für werdende Mütter .....	275
Yoga nach der Geburt .....	279

## **Kapitel 19**

### **Yoga für Kinder und Teenager ..... 281**

Kinderkram: Wie Sie den jüngsten Yoga schmackhaft machen .....	282
Die Fantasie anregen: So vermitteln Sie Yogahaltungen kindgerecht ....	282
Lieblings-Yogahaltungen für Kinder .....	283
Leichter ins Erwachsenenendasein: Yoga für Teenager .....	295
Das Mittel gegen Stress in einem Leben voller Termine .....	296
Fit fürs Leben und noch mehr .....	296
Yogaroutinen für Teenager .....	297
Yogaroutine im Stehen .....	298
Yogaroutine im Sitzen .....	300

## **Kapitel 20**

### **Es ist nie zu spät: Yoga für Menschen mittleren Alters und für Senioren ..... 303**

Die Vorteile von Yoga im mittleren Alter und darüber hinaus .....	304
Mit Yoga durch die Wechseljahre .....	304
Auch Männer kommen in die Wechseljahre .....	304
Knochen aus Stahl .....	305
Die Yogapraxis im fortgeschrittenen Alter mit der richtigen Einstellung angehen .....	305
Yogaroutinen für Menschen mittleren Alters .....	306
Yogaroutine für die besten Jahre: Level I .....	306
Yogaroutine für die besten Jahre: Level II .....	309
Aktiv bleiben: Yoga für Senioren .....	313
Stühle schätzen lernen: Sichere Yogaroutinen für Senioren .....	314
Level I .....	314
Level II .....	321

<b>Kapitel 21</b>	
<b>Einfache Hilfsmittel für Ihre Yogapraxis</b>	<b>327</b>
Die Vor- und Nachteile von Yoga-Hilfsmitteln abwägen	328
Die Vorteile von Hilfsmitteln	328
Die Nachteile von Hilfsmitteln	328
Den Haushalt nach Hilfsmitteln durchstöbern	329
Eine Wand als hilfreiche Stütze	329
Eine Decke als multifunktionelle Unterlage	329
Ein Stuhl zur Entlastung	330
Ein Gurt zum Dehnen	331
Nach geeigneten Yoga-Hilfsmitteln suchen	331
Die Körperhaltung mit Blöcken unterstützen	332
Polster oder Kissen als Unterstützung	332
Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten von Augenkissen	333
Hilfsmittel für Umkehrhaltungen	333

<b>Kapitel 22</b>	
<b>Yoga an der Wand</b>	<b>335</b>
Die ganze Welt ist ein Yogastudio	336
Ein Yoga-Workout mit Wandstütze	337
Ablauf Berghaltung	338
Ablauf Krieger an der Wand	339
Stehende Seitenbeugen an der Wand	340
Halber Stuhl an der Wand	341
Krieger III an der Wand	342
Wandhang	343
Yogische Sit-ups an der Wand	344
Wandspagat	345
Umkehrhaltung für den hinteren Oberschenkelmuskel an der Wand	346
Beine nach oben gegen die Wand	347

**TEIL IV**  
**YOGA IN DAS ALLTÄGLICHE LEBEN EINBINDEN** ..... **349**

<b>Kapitel 23</b>	
<b>Yoga im Alltag</b>	<b>351</b>
Yoga in den Alltag einbinden	351
Den Tag mit Yoga begrüßen	352
Yoga den ganzen Tag über praktizieren	352
Nach Ihrem höheren Selbst suchen, indem Sie Ihr wahres Ich entdecken	353
Sich selbst beobachten	353
Sich selbst verstehen	354
Sich selbst beschränken	354
Sich selbst überwinden	355

Den achtfachen Pfad einschlagen .....	355
Niemanden verletzen .....	356
Immer die Wahrheit sagen .....	357
Nicht stehlen: Stehlen ist mehr als materieller Diebstahl .....	358
Enthaltsam leben in Gedanken und Taten .....	358
Mit weniger leben und dadurch reicher werden .....	359
Weitere moralische Praktiken .....	360
Yogische Selbstdisziplin üben .....	360
Körper und Geist reinigen .....	361
Das Streben durch Zufriedenheit besänftigen .....	361
Mehr Konzentration durch Entbehrung .....	361
Studium und Selbststudium miteinander verbinden .....	362
Sich einem höheren Prinzip hingeben .....	363

## **Kapitel 24**

### **Meditation und die höheren Weihen des Yoga ..... 365**

Konzentration ist alles .....	366
Aktivieren Sie Ihre verborgenen Kräfte .....	367
Was ist Konzentration? .....	367
Meditation in der Praxis .....	368
Chakras: Glücksrad des Yoga .....	369
Die wichtigsten Regeln für die erfolgreiche Meditation .....	370
Die richtige Körperhaltung .....	373
So beseitigen Sie Widerstände gegen die Meditation .....	374
Meditation mit Sound .....	375
Bewusst und konzentriert atmen .....	376
Meditieren im Schrittempo .....	377
Der Weg zur Ekstase ... .....	378
... und weiter zur Erleuchtung .....	379

## **Kapitel 25**

### **Yoga für Rückengeplagte ..... 381**

Was Sie über die Yogatherapie wissen müssen .....	381
Einen guten Yogatherapeuten finden .....	382
Was Sie erwartet, wenn Sie einen Yogatherapeuten aufsuchen .....	383
Ein Fünf-Schritte-Plan für einen gesunden Rücken .....	383
Die yogische Rückenschule .....	384
Zustände des unteren Rückens, für die mehr Aufwölbung notwendig ist .....	384
Zustände des unteren Rückens, für die mehr Beugen notwendig ist ....	385
Routine für den unteren Rücken .....	386
Arme im Liegen anheben (Variante mit gebeugten Beinen): Shavasana-Variante .....	387

<b>Kapitel 26</b>	
<b>Regenerierende Haltungen zur Linderung von Stress und chronischen Schmerzen</b>	<b>401</b>
Ihr Yoga-Toolkit zur Linderung chronischer Schmerzen	402
Rücken- und Körperschmerzen durch sanfte Bewegung lindern	402
Die Intensität und Häufigkeit von Kopfschmerzen reduzieren	403
Hilfreiche Haltungen für chronische Schmerzen	403
Für Ihren schmerzenden unteren Rücken	404
Linderung von Kopfschmerzen sowie von Schmerzen im oberen Rücken und im Nacken	407
Wenn es überall schmerzt: Gelenk- und allgemeine Körperschmerzen	413
<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b>	<b>417</b>
<b>Kapitel 27</b>	
<b>Zehn Tipps für eine sichere Yogapraxis</b>	<b>419</b>
Vermeiden Sie, Yoga als Wettbewerb zu sehen – auch gegenüber sich selbst	419
Hören Sie auf Ihren Körper und seien Sie im Augenblick	420
Fordern Sie sich selbst heraus, aber quälen Sie sich nicht	420
Vergessen Sie, was früher war	420
Lösen Sie sich von der Vorstellung, nur Qual bringe Nutzen	420
Funktion vor Form	421
Finden Sie die richtige Kombination aus Fokussierung und Entspannung in Ihren Körperhaltungen	421
Suchen Sie einen Yogalehrer, der Ihre Grenzen respektiert	421
Finden Sie Ihre persönliche Komfortzone	422
Geben Sie sich Zeit und lassen Sie zu, dass sich Yoga entwickelt	422
<b>Kapitel 28</b>	
<b>Zehn Tipps für ein gelungenes Yoga-Erlebnis</b>	<b>423</b>
Yoga verstehen	423
Definieren Sie Ihre Ziele und Bedürfnisse – und zwar realistisch	423
Legen Sie Wert auf Ihre persönliche Entwicklung	424
Seien Sie geduldig	424
Entwickeln Sie von Anfang an gute Angewohnheiten	424
Gestalten Sie Ihre Übungen abwechslungsreich	425
Machen Sie Konzentration und Atmung zu Ihren Verbündeten	425
Geben Sie Ihr Bestes – der Rest kommt von allein	425
Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers	426
Üben Sie mit anderen	426
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>427</b>