

1. Varuna Mudra – gegen Müdigkeit
2. Prithivi Mudra – Regeneration – Kraft – innerer Halt und Selbstvertrauen – Unterstützung in schwierigen Situationen
3. Mukula Mudra – gegen Schmerzen – regt die Selbstheilungskräfte an
4. Garuda Mudra – für Sehkraft – Harmonie zwischen beiden Gehirnhälften – entspannter Nacken
5. Apana Mudra – Harmonisiert die Stimmung – stärkt die Zuversicht
6. Tse Mudra – gegen Wut – Aggressionen – einfach mal Dampf ablassen
7. Uttarabodhi Mudra – gegen Ängste – mehr Selbstbewusstsein
8. Gyan Mudra – Ruhe – Klarheit – Konzentration – wenn du nicht schlafen kannst
9. Bhramara Mudra – gegen Stress – bei Allergien
10. Ganesha Mudra – großes Herz – gut für die Atmung

Anhang

Asanas im Überblick in alphabetischer Reihenfolge

Material und Empfehlungen

Danksagung

Quellen

Die Autorin



Widmung

FÜR SAMI UND EMELY

EINLEITUNG

WAS DU BRAUCHST UND WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST!

Zum Yoga üben brauchst du nicht viel. Die alten Yogis in Indien, dem Herkunftsland des Yoga, hatten kein Hightech-Equipment: Sie haben auf Tierfellen oder auf dem blanken Boden geübt. ihre Kleidung diente nicht der Hipness. In erster Linie sollte sie bequem sein und Bewegung ermöglichen.

Wenn dir in diesem Buch Hilfsmittel