

zu offenbaren, macht eure Geschichten so anrührend. Danke, dass ihr euch die Zeit genommen habt, uns zu schreiben. Hier sind alle Beitragenden, alphabetisch nach Vornamen geordnet, teils auf Wunsch ohne Nachnamen: C. J. Keller vom Veterans Yoga Project, Anita, Dan Libby vom Veterans Yoga Project (der uns zwei Geschichten von Veteranen vermittelte), Debbie Cabusas, Ellen Pechman, Elizabeth D., Elizabeth Ann Gibbs, Evelyn Zak, Jill Satterfield, Mary Ann Avallone-O'Gorman, Melitta, Nina Rook, Victor Dubin.

Wir danken auch Bonnie, Carol, Jim, Judie, Krista und Ramona für ihre Berichte darüber, wie ihnen Yoga bei verschiedenen Gesundheitsproblemen geholfen hat. Obwohl alle Geschichten sehr aufschlussreich waren, konnten wir sie am Ende nicht verwenden. Aber wir bewahren sie auf!

Zwar haben unsere Kollegen Dr. Timothy McCall und Shari Ser nicht direkt zum Buch beigetragen, aber wir haben über die Jahre so viel von ihnen gelernt, dass wir uns für das vermittelte Wissen bedanken wollen – ohne euch wäre das Buch nicht so, wie es ist. Und mit Worten lässt sich unsere Dankbarkeit gegenüber unserem langjährigen Lehrer Donald Moyer gar nicht ausdrücken. Donald, in diesem Buch scheint überall Wissen durch, das von dir stammt, Wissen über die *Asanas*, aber auch darüber, was es eigentlich bedeutet, ein Yogi zu sein.

Puh! Alles Bisherige betrifft nur den Text des Buches, aber ein Yogabuch ohne Fotos ist nicht vorstellbar. Unsere Fotografin Melina Meza, ebenfalls langjährige Yogalehrerin und als solche für Yoga for Healthy Aging zertifiziert, war mit Herz und Hand bei diesem Projekt dabei! Wir danken

Melina für ihren Ehrgeiz, jede einzelne Haltung perfekt abzubilden – manche Perspektiven waren ganz schön knifflig. Und genau wie Melina ist auch unser Model Sandy langjährige Yogalehrerin und für Yoga for Healthy Aging zertifiziert. Wir danken Sandy für die wunderschöne Ausführung der *Asanas*, für ihren Enthusiasmus auch noch bei der vierten Version jeder Haltung und für ihre Engelsgeduld während der anstrengenden Fotosessions.

Zuletzt danken wir noch unserer Lektorin Beth Frankl und ihrer Assistentin Bre-anna Locke sowie dem ganzen Team von Shambhala Publications dafür, dass sie aus Text und Fotos so ein wunderschönes Buch gemacht haben.



Teil 1

Mit Yoga gesund
älter werden