

Inhaltsverzeichnis

Deckblatt

Über die Autoren

Vorwort

Einleitung

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den
Leser

Symbole, die in diesem Buch
verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I Ein Guter Start Mit Yoga

Kapitel 1 Die wichtigsten
Grundlagen für Yoga

schaffen

Der wahre Charakter des Yoga

Vereinigung finden

Selbstfindung:
Sind Sie ein Yogi
(oder eine
Yogini)?

Große Auswahl – die acht Hauptrichtungen des Yoga

Genauere Betrachtung von Hatha-Yoga

Suchen Sie sich Ihre Nische: Was Yoga Ihnen bieten kann

Yoga als
Fitnesstraining

Yoga als
Therapieform

Yoga als
Lebensstil

Yoga als
spirituelle
Disziplin

Die
Gemeinsamkeiten

Der Weg zum
Glücklichsein:
Gesundheit, Heilung
und Yoga

Harmonisieren Sie Ihr
Leben mit Yoga

Ihr Ausgangspunkt in
der Welt des Yoga

Kapitel 2 Auf die Plätze, fertig ... Yoga

Einen für Sie
geeigneten Yoga-
Unterricht finden

Kurse und Lehrer
suchen

Sicherstellen,
dass der Kurs
Ihren

Voraussetzungen
entspricht

Weitere wichtige
Aspekte

Vorbereitung auf Gruppenübungen

Hilfe, was soll ich
bloß anziehen?

Was gehört in die
Yogatasche?

Safety first

Beachten Sie die
Yoga-Etikette

Es geht auch ohne
Lehrer

Halten Sie Ihr
Versprechen: Schaffen
Sie Zeit für Ihre
Übungen

Kapitel 3 Die richtige Vorbereitung

Die richtige Einstellung

entwickeln

Yoga ist keine
Knotenkunde

Lassen Sie sich
nicht hetzen

Schicken Sie den
Schiedsrichter
nach Hause

Stellen Sie sich
selbst in einer
Haltung vor

Yoga – sicher und gesund

Die Wahrheit über
die perfekte
Position

Hören Sie auf
Ihren Körper

Wer langsam
geht, kommt auch
ans Ziel

Funktion oder
Form: Die Übung
der nachgiebigen
Glieder