

## Inhalt - Die Kraft des Yoga maximieren

---

Yoga im Westen.....	5
Yoga: Die sechs Zweige.....	6
Yoga-Zubehör .....	8
Yoga: Vorteile .....	9
Yoga: Tipps zur Haltung .....	11
Kontinuierliche Praxis.....	11
Ihr Potenzial ausschöpfen .....	12
Wer bin ich? .....	12
Yoga und körperliche Gesundheit .....	12
Warum ist Yoga so nützlich? .....	14
Unterstützung eines gesunden Lebensstils.....	15
Verschiedene Arten von Yoga .....	16
Sechs Haupttypen .....	17
Ratschläge für Einsteiger .....	17
Grundlegende Sitzhaltungen mit Vorteilen.....	19
JANU SIRSASANA: Richtiges Setzen der Füße .....	19
JANU SIRSASANA: Korrekte, perfekte Körperhaltung .....	19
JANU SIRSASANA: Falsche Körperhaltung.....	20
TRIANG MUKHAIPADA PASCHIMOTTANASANA: Sitzende, nach vorne gebeugte Haltung über ein Bein .....	20
Habe ein paar Minuten Zeit .....	21
Ein genauerer Blick ins Yoga - Balance zwischen Entspannung und Körperbeherrschung .....	22
Verblüffende Wahrheiten Wie Yoga-Meditation Ihnen helfen kann.....	23
Kostenloses Online-Yoga - ist es sicher? .....	25
Hatha Yoga - Ein idyllischer Weg zur Stärkung des schwachen Geistes.....	27
Hot Yoga - Erhellende Wahrheiten über Yoga .....	29
Stretching zur Fitness - Warum westliche Übungen Fehler machen .....	31
Yoga-Videos - Was alle Praktizierenden für Yogis brauchen.....	32
Yoga und Pranayama.....	34
Pranayama und seine Vorteile .....	36
Work-Life-Balance und Yoga .....	37
Yoga: Die wahre Bedeutung .....	39
Kundalini Yoga .....	40
Yoga für Anfänger.....	42
Yoga: Arten.....	42

Yoga: Unterricht .....	42
Yoga: Einstellung .....	43
Yoga: Atmung .....	43
Yoga zur Entspannung .....	44
Yoga: Verschiedene Arten .....	45
Yoga und Spiritualität .....	47
Tipps für den Yoga-Unterricht .....	48
Yoga-Kleidung .....	50
Yoga-Übungsball .....	51
Yoga für werdende Mütter .....	53
Ashtanga Yoga - ist es das Richtige für Sie? .....	56
Vinsaya und Tristhana wird im Ashtanga Yoga praktiziert .....	57
Vorteile von Yoga .....	58
Brauchen Sie Kraft? Versuchen Sie Core Power Yoga .....	60
Der Unterschied zwischen Core Power Yoga und anderen Übungen? .....	61
Auf den Spuren der Geschichte des Yoga .....	62
Die Entwicklung des Kriya Yoga .....	64
Eine weitere Entspannungstechnik .....	65
Übung für tiefes Atmen .....	68
Tantra Yoga für die neue Generation .....	70
Die häufigsten Arten von Yoga .....	71
Die Physiologie der Atmung .....	73
Wie Sie die richtigen Yoga-Bolster finden .....	76
Ihre Yoga-Grundausrüstung .....	78
Tipps und Schritte für eine gute Yoga-Haltung .....	80
Der Kampf gegen die Kobra .....	80
Stärkt Ihre Bauchmuskeln .....	81
Die windentlastende Haltung .....	81
Die aufwärts gerichtete Bootshaltung .....	82