

Inhalt - Yoga für Anfänger - Entdecke der Freude am Yoga

Vorwort	5
Kapitel 1: Einführung in Yoga	7
Die Grundlagen.....	7
Übung	8
Atmungstechniken	9
Meditationstechniken	9
Kapitel 2: Zweige des Yoga.....	11
Die Arten	11
Hatha-Yoga.....	11
Bhakti Yoga.....	12
Raja Yoga	12
Jnana Yoga oder Yoga des Geistes	13
Karma-Yoga	13
Tantra-Yoga	13
Kapitel 3: Grundlagen des Yoga für Anfänger	15
Der Anfang.....	15
Überprüfen Sie Ihren körperlichen Gesundheitszustand.....	15
Konzentrieren Sie sich nur auf sich selbst.....	16
Machen Sie sich sowohl für körperliche als auch für geistige Übungen bereit	16
Auswahl einer geeigneten Yogaklasse	17
Engagement ist notwendig.....	17
Versuchen Sie, Freude und Spaß am Yoga-Unterricht zu finden	17
Kapitel 4: Yogastellungen für Anfänger.....	18
Positionen.....	18
Grundlagen des Yoga.....	19
Die Kerzen-Pose.....	19
Maus-Pose.....	19
Hundestellung	20
Kobra-Pose	20
Pfau-Pose.....	21
Berg-Pose	22
Schmetterlingspose.....	22
Vögel Pose.....	23
Fisch-Pose.....	23

Nichts tun Puppe	24
Kapitel 5: Yogastellungen für Experten	25
Expertenpositionen	25
Die Brücke Yoga Pose	26
Die Pflug-Yoga-Pose	26
Die Vorwärtsbeuge Yoga Pose	27
Die Heuschrecken-Yoga-Pose.....	27
Die Bogen-Yoga-Pose	28
Die halbe Wirbelsäulendrehung Yoga Pose	28
Kapitel 6: Ein Überblick über die Grundprinzipien.....	29
Die Gebote.....	29
Erhöhung der Flexibilität	29
Verstärkter Einsatz von Gelenken, Bändern und Sehnen	30
Gesteigerte Kraft und Gewichtsmanagement.....	30
Verbesserte Blutzirkulation.....	31
Entgiftung.....	31
Stressabbau und Schmerzlinderung.....	31
Fokus auf Gegenwart und inneren Frieden.....	31
Yoga ist für alle Altersgruppen vorteilhaft	32
Bessere Atmung und Körperwahrnehmung.....	32
Kapitel 7: Grundlegende Dinge für Yoga zu Hause.....	33
Was Sie brauchen.....	33
Yoga Matt und seine Qualitäten	34
Andere verschiedene Yoga-Zubehör	34
Schlusswort	35