

## Stichwortverzeichnis

### A

- Alkohol 117
- Aromatherapie 118
- Asanas 35
  - Allgemeine Wirbelsäulendrehung 70
  - Ausfallschritt, weiter 58
  - Ausfallschritt, weiter, mit abgesetztem Knie 58
  - Bauchkontraktion im Stehen 69
  - Bogen 84
  - Diamantsitz 57
  - Drehsitz 62
  - Fisch 88
  - Gallenblasenmeridian-Dehnung 66
  - Haltung der psychischen Vereinigung 90
  - Hocke 56
  - Katze – Kuh 52
  - Kindhaltung, offene 54
  - Kindhaltung (Variante) 52
  - Kinnverschluss 82
  - Kobra, kleine 74
  - Kobra, sich streckende 76
  - Kreisen der Beine 80
  - Lebermeridian-Dehnung 66
  - Legs up the Wall 88
  - Mahlen 64
  - Palme, sich wiegende 51
  - Palme, stehende 50
  - Pflug 90
  - Pyramide (Variante) 60
  - Sattel, halber 62
  - Savasana 96
  - Schmetterling, liegender 64
  - Schulterbrücke 82
  - Schulterstand, halber (Variante) 86
  - Skydiver 84
  - Sonnengruß, klassischer 102
  - Sphinx 72

- Streckung und Öffnung der Beine in Rückenlage 79
- Taillendrehung 72
- Taube (Variante) 60
- Twist, dynamischer, im Liegen 70
- Vorbeuge, sitzende 74
- Vorbeuge, stehende 78
- Windentferner 55
- Atemtechniken 36
- Atemübungen
  - Aktivierende Bauchatmung 43
  - Bauchatmung im Liegen 92
  - Bienensummen 94
  - Schädelleuchten 92
  - Siegreicher Atem 42
  - Verdauungsfeuer anregen 68
  - Wechselatmung 94
- Atmung 36
- Aufwärmübungen 46

### B

- Bandhas 44
- Bauchspeicheldrüse 16
- Bewegung 118

### C

- Chakras 37
- Cortisol 19

### D

- Depressive Verstimmungen 123

### E

- Eierstöcke 17
- Eisprung 24
- Energielenkung 44
- Entgiftung 117
- Ernährungstipps 114

### F

- Fettsäuren, essenzielle 114

- Follikelphase 23
- Fragebogen zu hormonellen Beschwerden 28

### G

- Gemüse 115
- Getränke 116

### H

- Heilpflanzen 119
- Hormondrüsen 12
- Hormondrüsen- und Chakra-Meditation 96
- Hormone 12, 20
  - Cortisol 19
  - FSH 13
  - LH 13
  - Östrogen 17
  - Progesteron 17
  - Testosteron 19
- Hypophyse 13
- Hypothalamus 13

### K

- Kinderwunsch 146
- Koffein 117

### L

- Lebensmittel, fermentierte 115
- Leber 117

### M

- Meditation 36
- Menopause 27
- Menstruation 24, 25
- Menstruationsschmerzen 131

### N

- Nadis 36
- Nasenspülung 125
- Nebennieren 18
- Nüsse 115

### O

- Obst 115
- Östrogen 17

### P

- Perimenopause 27
- Polyzystisches Ovarialsyndrom 137
- Prämenstruelle Phase 24
- Prämenstruelle Symptome 123
- Pranayama 36
- Progesteron 17
- Pubertät 26

### S

- Salz 116
- Schilddrüse 13
- Sonnengruß, klassischer 102
- Stress 20, 118
- Superfoods 115

### T

- Testosteron 19
- Thymusdrüse 16
- Tibetische Hormongymnastik 46

### U

- Übungskalender zur Selbstreflexion 110

### V

- Vollkomprodukte 116

### W

- Wechseljahre 27

### Y

- Yoga Nidra 98

### Z

- Zucker 117
- Zyklus, monatlicher 23, 26