

Stichwortverzeichnis

Abschluss-Sequenz 226
Achtsamkeit 37

- Asanas 58
- Atmung 47
 - Bauchatmung 48
 - Regeln 50
 - Ujjayi 49

Balance Sideplank and total backplank position Einsteiger 166
Balance Sideplank and total backplank position Fortgeschritten 169

- Bandhas 53
 - Mulha 55
 - Uddiyana 54
- Baum 87
- Berghaltung 61
- Berghaltung, intensive 63
- Breakdance-move Einsteiger 134
- Breakdance-move Fortgeschritten 136

Chakren 43
Come into the Mermaid stretch 121
Cross high and low 178
Cross-kick-cross 144

Der Weg zurück 161

Easy childtwist 119

Faszien 22
Flow 1 129, 204

- Breakdance-move Einsteiger 134
- Breakdance-move Fortgeschritten 136
- Cross-kick-cross 144
- Namaste side and front twist 149
- Power-kick Einsteiger 130
- Power-kick Fortgeschritten 133
- Squat-Cross-Touch Einsteiger 140
- Squat-Cross-Touch Fortgeschritten 143
- The warrior power 139
- Übergang Stand zum Boden 146
- Übergang vom Boden zum herabschauenden Hund 150
- Flow 2 153, 212
 - Balance Sideplank and total backplank position Einsteiger 166
 - Balance Sideplank and total backplank position Fortgeschritten 169
 - Cross high and low 178
 - Der Weg zurück 161
 - Krieger 2 – Hold the Core 165
 - Krieger 2 – Tiefer Sidelunch 162
 - Rückenflow 177
 - Rücken lift it up 174
 - Schulterbrücke 181
 - Sidecrunch Einsteiger 171
 - Sidecrunch Fortgeschritten 172
 - Sidestütz-swing and push-it-up Einsteiger 157
 - Sidestütz-swing and push-it-up Fortgeschritten 158
 - Übergang für Sidestütz-swing 154
- Frontstretch 125

Halbmond 89
Herabschauender Hund 75
Heraufschauender Hund 73
Heuschrecke 95
Hocke, tiefe 97
Hüftmobilisation 125

Katze – Kuh 107
 Kind-Position 99
 Kobra 71
 Krafttraining 15
 Krieger 1 77
 Krieger 2 79
 Krieger 2 –Hold the Core 165
 Krieger 2 – Tiefer Sidelunch 162
 Krieger 3 81
 Krieger 4 83

Meditation 35

Namaste side and front twist 149

Planke, seitliche 91
 PODEGA 27
 Power-kick Fortgeschritten 133

Rückenflow 177
 Rücken lift it up 174

Schulterbrücke 93, 181
 Seitwinkel 85
 Shavasana 226
 Sidecrunch Einsteiger 171
 Sidecrunch Fortgeschritten 172
 Sidestütz-swing and push-it-up Einsteiger 157
 Sidestütz-swing and push-it-up Fortgeschritten 158
 Sonnengruß 198
 Squat-Cross-Touch Einsteiger 140
 Squat-Cross-Touch Fortgeschritten 143
 Stabhaltung 69
 Stundenaufbau 43

The power-kick Einsteiger 130
 The warrior power 139
 Twist and deep hipstretch 114
 Twist and hips opener 109
 Twist before you open your heart 112
 Twist tiefe Hocke 127

Übergang für Sidestütz-swing 154
 Übergang seitlicher Sitz 110
 Übergang Stand zum Boden 146
 Übergang tiefe Hocke 125
 Übergang vom Boden zum herabschauenden Hund 150

Vorbeuge 65
 Vorbeuge, halbe 67

Warm-up 185
 Warm-up 1 105
 – Katze – Kuh 107
 – Twist and deep hipstretch 114
 – Twist and hips opener 109
 – Twist before you open your heart 112
 – Übergang seitlicher Sitz 110
 Warm-up 1, Flow 186
 Warm-up 2 117
 – Come into the Mermaid stretch 121
 – easy childtwist 119
 – Frontstretch 125
 – Twist tiefe Hocke 127
 – Wirbelsäulenmobilisation aus der Meerjungfrau 123
 Warm-up 2, Flow 192
 Wirbelsäulenmobilisation aus der Meerjungfrau 123
 Wirbelsäulenmobilisation klassisch 107