



Das Wort zuvor –

ein herzliches Dankeschön

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem Buch möchte ich Sie einladen zu einer »fließenden Reise« durch die äußeren und inneren Rhythmen von Atem, Seele und Körper im Einklang mit den Jahreszeiten. Mein Wunsch ist es, Ihnen einen Impuls zu geben, sich selbst etwas Gutes zu tun, mehr über sich und den eigenen Körper zu erfahren und Ihre Freude an Meditation in Bewegung zu fördern.

Sehr praxisnah, mit kleineren Ausflügen in die Welt der Yoga-Philosophie, führen Text und Abbildungen der einzelnen Asanas Sie Schritt für Schritt durch die unterschiedlichen Stufen der Yoga-Flows, um all Ihre persönlichen Kräfte zu mobilisieren, zu stärken, zu erweitern und zu bündeln.

Zu jeder persönlichen Entwicklung bedarf es immer der Bereitschaft, Neues erleben zu wollen. Und natürlich auch der Begegnung mit besonderen Menschen, die uns inspirieren, begleiten, motivieren und stärken. So bin ich Kali Ray, der Meisterin des TriYoga®, in tiefer Dankbarkeit verbunden, dass ich Ihre Yoga-Methode lernen durfte. Die Schönheit der TriYoga®-Flows und ihre außergewöhnliche Persönlichkeit, ihre

feminine und moderne Interpretation der Yoga-Philosophie sowie spiritueller Themen haben mich sehr beeindruckt.

Von allen Yoga-Stilen, die ich im Laufe meiner langen bewegungstherapeutischen Arbeit kennenlernen durfte, war diese anmutig fließende, gutstrukturierte und spürbar harmonische Yoga-Methode diejenige, die mein Herz besonders tief berührt hat. In den vielen Jahren der TriYoga®-Praxis, den unterschiedlichen Weiterbildungen und den vielen Unterrichtsstunden wurde der erste Eindruck immer wieder bestätigt und bestärkt. Ich hoffe, dass auch Sie sich nach der Lektüre dieses Buches dem positiven Feedback meiner Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer anschließen können.

Sehr herzlich bedanke ich mich auch bei meinen TriYoga®-Lehrerinnen Roselyne Colin und Urvasi Leone, bei denen ich die Feinheiten der Flows lernen durfte. Bei der intensiven Arbeit mit diesem Buch konnte ich nochmals die Offenheit und das Vertrauen Kali Rays genießen, denn die in diesem Buch vorgestellten

ten Yoga-Flows sind meine ganz persönliche Interpretation der TriYoga®-Methode. Meine langjährigen und sehr persönlichen bewegungstherapeutischen und Yoga-Erfahrungen verschmelzen hier mit der TriYoga®-Methode.

Es ist mir ein sehr persönliches Anliegen, Ihnen mit diesem Buch und seinen vielfältigen Anregungen eine Freude zu bereiten und Sie an meinem Enthusiasmus für den holistischen Yoga teilhaben zu lassen.

**Ihre
Christiane Wolff**

Mit jedem Atemzug nimmt man die Essenz der Lebenskraft auf und entledigt sich der Unreinheiten. Möge uns dies eine Lehre sein. Schöpfe das Wesentliche des Lebens aus jeder Erfahrung und lass all das los, was nicht gebraucht wird. Auf diese Weise wird jede Erfahrung ein Atemzug frischer Luft.

(Kali Ray)

