

Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit, ethische Grundlagen 17
Achtsamkeitstag, Ablauf 11
Atemübungen
– Bienensummen 186
– dreistufige Atmung 55
– gleichmäßige Atmung 98
– Wechsellatmung 142
Baden 65
Bodyscan 33, 82, 125
Bodysweep 169
Dankbarkeit 170
Entrümpeln 107
Essen, achtsames 39
Gehmeditation 45, 59, 66, 89,
101, 116, 131, 146, 152, 175,
189, 197, 222, 226, 232
Hauptzentralstrom 217
Koan 16, 57, 99, 144, 187, 223
Kreativität 194
Lächeln 219
Meditation mit Imagination 61,
103, 147, 193, 228
Musik 150
Retreat 7
Schweigen 13
Selbststudium 15, 18
Sitzmeditation 42, 58, 66, 87,
100, 116, 130, 145, 151, 174,
188, 196, 221, 224, 231

Übungen

- Adler 158
- Baum mit Seitneige 176
- Berg 48
- Boot 138
- Brett 50
- Doppelte Taube 198
- Drehsitz 71
- Dreibeiniger-Hund-Flow
134
- Dreieck 178
- Dynamische Knie-zur-Brust-
Position 206
- Endentspannung 54
- Fersensitz mit Adlerarmen
110
- Gebundener Winkel 140
- Gedrehtes Dreieck 182
- Gestreckter Berg 49
- Halbe Vorbeuge 50
- Haltung des Kindes 54, 158
- Haltung des Kindes mit ge-
streckten Armen 184
- Hand-zum-Fuß-Position 72
- Happy Baby 114, 154
- Herabschauender Hund 52,
154, 200
- Herabschauender Hund mit
Hüftöffner 110
- Heuschrecke 94
- Hocke 199

- Hohe Planke 50, 134
- Hoher Lunge 136
- Hoher Lunge mit Twist 92
- Katze – Kuh 68
- Knie-Brust-Kinn-Variante 50
- Knie-zur-Brust-Variante 160
- Kobra 50, 182
- Kopf-zum-Knie-Position 202
- Krieger 2 178
- Krieger 3 136
- Krokodil 96
- Krokodil mit gestrecktem Bein 109
- Kuhgesicht 112
- Liegender gebundener Winkel 153
- Liegende Taube 200
- Nadelöhr 72
- Pyramide 180
- Räkelnde Katze 90
- Schulterbrücke 96, 108
- Seitstütz 132
- Sitzende Vorbeuge 112
- Sitzende weite Grätsche 204
- Sitzende weite Grätsche mit Seitöffnung 202
- Sitz mit Drehung 67
- Sonnengruß 47
- Stehende Grätsche mit Twist 180
- Stuhl 156
- Stuhl mit Twist 92
- Tänzer 94
- Tiefer Ausfallschritt mit Twist 91
- Tiger 68
- Tiger-Variante 132
- Tisch 114
- Tor 70
- Tor mit Seitstütz 70
- Unterstützter Schulterstand 204
- Vorbeuge 49
- Vorbeuge-Flow 156
- Verweilzustände, himmlische 19
- Yoga 15
- Yogapfad, achtgliedriger 24