



KAPITEL 1

Mein Yoga-Jahr – einstimmen 6

Atem, Rhythmus, Fluss 8

KAPITEL 2

Frühling – erwachen 18

Wachstum, Energie, Geschmeidigkeit 20

Flow 1: Cat-Rolls –
die lebendige Lebensachse
Wirbelsäule entlasten und mobilisieren 22

Flow 2: Cat-Bow –
die Kraft zum Handeln entwickeln
Das Spiel mit den Armen 28

Flow 3: Free Spine at the Wall –
die innere Aufrichtung
Die Haltung schulen 34

Flow 4: Palm-Tree und Waterfall –
verwurzelt und im Gleichgewicht
Ins Gleichgewicht kommen 40

Flow 5: Surya Namaskar –
»Ehre sei der Sonne«
Anregung und Energetisierung 46

KAPITEL 3

Sommer – erleben 56

Freude, Glück, Aktivität 58

Flow 1: Gate – das Tor zur Freude öffnen
Eine solide Basis entwickeln 60

Flow 2: Tri – die Dreieinheit
Ausgleichende Einheit 66

Flow 3: Warrior – der Tanz des Kriegers
Die Potenziale wecken 72

Flow 4: In the Flow –
Lebendigkeit aufspüren
Den Körper befreien 78

Flow 5: Swan –
das Feuer der Lebensenergie
Das Feuer der Begeisterung 84



KAPITEL 4

Herbst – sich sammeln

94

Achtsamkeit, Besinnung, Reflexion 96

Flow 1: Bridge-Rolls –
die verbindende Brücke
Körper und Kopf verbinden 98

Flow 2: Half Locust und Cobra 1 –
auf allen Ebenen sammeln
Den Geist klären 104

Flow 3: Free the Hips –
sich selbst nahekommen
Selbstreflexion als hilfreicher Begleiter 110

Flow 4: Zentrierung –
innere Sinne entfalten
Ruhe und Intuition 116

Flow 5: Cobra – die tanzende Schlange
Shakti und Shiva 122

KAPITEL 5

Winter – sich ausruhen

132

Einkehr, Konzentration, Meditation 134

Flow 1: Free Seat – tiefe Konzentration
Die Konzentration auf das Wesentliche 136

Flow 2: Inversion –
sich ganz der Erfahrung überlassen
Loslassen und ankommen 142

Flow 3: Hip-Opening –
in Dankbarkeit verbunden
Im Fluss der Energien 148

Flow 4: Spine-Twist – sich Zeit nehmen
Vertrauen und Geduld erfahren 154

Flow 5: Cradle –
in die Tiefenentspannung hineingleiten
Tiefe Entspannung finden 160

Glossar 170

Register 172

Impressum 174