



## 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