

Stichwortverzeichnis

A

- Alkohol 96
- Aromatherapie 101
- Asanas 33
 - Allgemeine Wirbelsäulendrehung 56
- Bauchkontraktion im Stehen 51
- Baum 136
- Beckenschaukel mit halber Schulterbrücke 120
- Bogen 60
- Dynamischer Twist im Liegen 56
- Fisch 128
- Gallenblasenmeridian-Dehnung 68
- Großer Verschluss 64
- Halber Drehsitz 54
- Hocke 48
- Hocke mit Wurzelverschluss 116
- Katze – Kuh 62
- Kindhaltung (Variante) 66
- Kinnverschluss 64
- Kleine Kobra 108
- Kreisen der Beine 58
- Kurze Übungsreihe 88
- Lange Übungsreihe 84
- Lebermeridian-Dehnung 68
- Legs up the Wall 104
- Liegender Schmetterling 120
- Mahlen 66
- Sanfter Schulterstand (Variante) 70
- Savasana 72
- Schulterbrücke 62
- Skydiver 60
- Sonnengruß, klassischer 78
- Sphinx 132
- Stehende Vorbeuge 124
- Taube (Variante) 54

- Weiter Ausfallschritt 52
- Weiter Ausfallschritt mit abgesetztem Knie 52
- Windentferner 49
- Atemtechniken 34
- Atemübungen
 - Aktivierende Bauchatmung 41
 - Ausgleichende Vierecks-Atmung 116
 - Bauchatmung im Liegen 108
 - Beruhigende Atmung 137
 - Bienensummen 112
 - Konzentrierter Blick 112
 - Kühlender Atem 104
 - Schädelleuchten 125
 - Schädelleuchten mit großem Verschluss 128
 - Siegreicher Atem 40
 - Verdauungsfeuer anregen 50
 - Wechselatmung 132
- Atmung 34
- Aufwärmübungen 44

B

- Bauchspeicheldrüse 14
- Bewegung 98

C

- Chakras 35
- Cortisol 16

E

- Eierstöcke 15
- Eisprung 21
- Energielenkung 42
- Entgiftung 97
- Ernährungstipps 94
- Erschöpfung 130

F

- Fettsäuren, essenzielle 94
- Follikelphase 20

G

- Gemüse 95
- Getränke 96

H

- Haarausfall 122
- Heilpflanzen 98
- Hitzewallungen 102
- Hormondrüsen 12
- Hormondrüsen- und Chakra-Meditation 72
- Hormone 12, 17
 - Cortisol 16
 - FSH 13
 - LH 13
 - Östrogen 15
 - Progesteron 16
 - Testosteron 16
- Hypophyse 13
- Hypothalamus 12

K

- Koffein 96

L

- Lebensmittel, fermentierte 95
- Leber 97
- Libido-Verlust 118

M

- Meditation 33
- Menopause 24
- Menstruation 21, 22

N

- Nadis 34
- Nebennieren 16
- Nüsse 95

O

- Obst 95
- Östrogen 15

P

- Perimenopause 24
- Prämenstruelle Phase 21
- Pranayama 34
- Progesteron 16
- Pubertät 22

S

- Salz 96
- Schilddrüse 13
- Schilddrüsenunterfunktion 126
- Schlafstörungen 110
- Schleimhäute, trockene 114
- Sonnengruß, klassischer 78
- Stress 17, 98
- Superfoods 95

T

- Testosteron 16
- Thymusdrüse 14
- Tibetische Hormongymnastik 44

U

- Übungsplan zur Selbstreflexion 90

V

- Vollkornprodukte 96

W

- Wechseljahre 24
- Wechseljahresbeschwerden 24

Y

- Yoga Nidra 74

Z

- Zucker 96
- Zyklus, monatlicher 20, 23