

Stichwortverzeichnis

A

Affirmation 13
Akupressur 42

B

Bandhas 34
Becken 17, 20
Beckenboden 70
Beckenboden-Meditation 72

C

Chakras 28

D

Drishti 37

F

Faszien 100

G

Gedanken 14
Gefühle 12, 16, 19, 24

H

Hilfsmittel 38
Hüftbeuger 16
Hüfte 15, 23

K

Körperhaltung 20

M

Meditation 13, 26

P

Psoas 24

S

Schüttelmeditation 26
Stress 10, 25

T

Trainingsaufbau 39
Trainingsdauer 40

U

Übungen

- Adler 68
- Baum 64
- Berghaltung 52
- Berghaltung mit Rückbeuge 52
- Bogen 88
- Brett Reverse 94
- Doppelte Taube 106
- Dreibeiniger herabschauender Hund 78
- Dreieck 58
- Einbeinige Taube 104
- Fisch 120
- Gebundener Winkel 96
- Geöffneter Winkel im Sitzen 98
- Halbe stehende gedrehte breite Vorbeuge 60
- Happy Baby 118
- Herabschauender Hund 78
- Heraufschauender Hund 84
- Heraufschauende Vorbeuge 90
- Heuschrecke 86
- Hocke 46
- Katze – Kuh 76
- Kindshaltung 74
- Kleine Kobra 84
- Krieger II 48
- Krieger I Variation 62
- Liegender gebundener Winkel 114
- Lotussitz 110
- Pflug 122
- Rotation der Wirbelsäule 116
- Schneidersitz 92
- Schnürlenkel 108
- Schulterbrücke 112
- Stehende breite Berghaltung mit Rückbeuge 52
- Stehende breite Vorbeuge 50
- Stehende Katze in breiter Berghaltung 54
- Stehende Katze mit Seitneigung 56
- Stocksitz 90
- Tänzer 66
- Tiefer Ausfallschritt 80
- Tiefer gedrehter Ausfallschritt 82
- Unterer Rücken 11

V

Verhaltensmuster 14

Empfehlungen von Patricia Römpke

Online-Programm

Jeder Erwerber dieses Buches erhält automatisch kostenfrei das Online-Programm unter dem folgenden Link: <https://shop.patricia-roempke.com/s/My-Health-Solutions/yoga-fuer-den-unteren-ruicken-huefte-und-becken> mit dem Gutscheincode »Hüfte« und spart hierdurch 158 Euro.



Gerne können Sie sich per E-Mail über info@patricia-roempke.com an mich wenden. Ich sende Ihnen kleine Musterstunden-Videos zu.