Stichwortverzeichnis

Δ.	F	film manlaw Falsona 1/2	sinh sining 1/0
A Achteomicait 17 15 (- für mehr Fokus 143	– einbeiniger 148
Achtsamkeit 17, 156	Fisch 119	- Ganesha-Meditation 83	Т
– Achtsamkeitsübung 157	Fokus 142	– gegen Ängste 123	Tänzer 151
Adler 71	Frosch 112	- Hör auf dein Herz 47	
Angst 122	C	- Kraftort 103	Taube 116
Asanas 20	G Cardonhara Borianto (O	– zur Stärkung deiner Intuition	Totenstellung 166
Ashtanga 17	Gedrehtes Dreieck 40	65	V
Atemübung 17	Girlandenhaltung 94	– zur Stärkung deines	•
Atmung	Göttinnenstellung 160	Bauchgefühls 33	Vinyasa 18, 24
- Wechselatmung 66		Meerjungfrau 117	- Herabschauender Hund 25
Ausfallschritt	H	Mut 82	- Heraufschauender Hund 25
- hoher 92, 146	Halber Drehsitz 42	M	– Kobra 25
- hoher, mit Twist 38	Halbmond 160	N	Vorbeuge 105
– niedriger, mit Rückbeuge 54,	Hand-zum-Fuß-Haltung 70	Niedriger Ausfallschritt mit	- halbe 106
127	Happy Baby 165	Rückbeuge 54	– im weiten Spreiz 162
– seitlicher 162	Hatha 18	Niyama	Vorwärtsbeuge
Ausgeglichenheit 142	Held 88	– Ishvarapranidhana 20	– stehende 68
_	Herabschauender Hund 25, 34,	– Santosha 19	NA/
В	51, 84, 110, 114, 126, 144, 158	– Saucha 19	W
Bauchgefühl 32	Heraufschauender Hund 25,	– Svadhyaya 20	Warm Up 26
Baum 149	108	– Tapas 19	- Dehnung des Nackens 26
Beinstreckung	Heuschrecke 112	_	- Seitbeuge im Sitzen 26
– stehende 150	Hoher Ausfallschritt 146	P	 Seitliche Position des Kindes
Berghaltung 104	1	Pflug 138	26
Bikram 18	I	Pranayama 20, 66	- Sonnengrüße 26
Bogen 58	Intuition 64	Pratyahara 20	Welle 110
Boot 42	K	Pyramide 38	Welpenhaltung
6	Kamel 59	В	– gestreckte 125
C	– halbes 60	R Rad 61	Wild Thing/»You're a Rockstar,
Chakra 36, 56, 68	Katze-Kuh 50, 124		Baby« 52
– Ajna 68	Knie-zur-Brust-Stellung 147	Reiher 135	Υ
– Anahata 56	Knie-zur-Stirn-Haltung 86	S	Yama
- Herz 56	Kobra 25	Samadhi 20	– Ahimsa 19
- Manipura 36	Kopfstand 74	Schiefe Ebene 118	- Anniisa 19 - Aparigraha 19
- Solarplexus 36	Kopf-zum-Knie-Stellung 131	Schildkröte 134	– Aparigrana 19 – Asteya 19
Cool Down 28	- gedrehte 132	Schmetterling 132	– Asteya 19 – Brahmacharyia 19
– Position des Kindes 28	Krähe 96	Schneidersitz 48	– Satya 19
D	Vorbereitung 98	Schulterbrücke 61, 136	Yin 18
Delfin 72	Krieger 88	Schulterstand 137	Yogabrettstellung 106
Dharna 20	– tanzender 90	Seitlicher Winkel 91	Yogaflow, Achtsamkeit 157, 168
Dhyana 20	Krieger 1 87	Seitstütz 164	- Göttinnenstellung 160
Dreibeiniger Hund 35, 85, 145	Krieger 2 88, 158	Simple Seated Twist 48	- Halbmond 160
- mit offener Hüfte 52	Krieger 3 93, 153	Sonnengrüße 26, 74, 106	- Herabschauender Hund 158
Durchhaltevermögen 142	Krokodil 166	Spagat 130	- Krieger 2 158
Darelliatteverillogen 142	Mondan 100	- halber 130	- Seitlicher Ausfallschritt 162
E	L	– stehender 152	– Seitstütz 164
Eidechse 115	- Liegestütz-Twist 36	- Vorbereitung 128	 Vorbeuge im weiten Spreiz
Energie 102	3	Sphinx 56	162
Entscheidungen 142	M	Stärke 82	Yogaflow, Angst 140
Erdung 151	Meditation 17, 28	Stockhaltung 108	- Gedrehte Kopf-zum-Knie-
Erleuchtung 20	– Dankbarkeit 157	Stuhl 40	Stellung 132
S .			ŭ

- Gestreckte Welpenhaltung 125
- Halber Spagat Spagat 130
- Herabschauender Hund 126
- Katze-Kuh 124
- Kopf-zum-Knie-Stellung 131
- Niedriger Ausfallschritt mit Rückbeuge 127
- Reiher 135
- Schildkröte 134
- Schmetterling/»Spread your wings« 132

Yogaflow, Bauchgefühl 33, 44

- Boot 42
- Dreibeiniger Hund 35
- Gedrehtes Dreieck 40
- Halber Drehsitz 42
- Herabschauender Hund 34
- Hoher Ausfallschritt mit Twist 38
- Liegestütz-Twist 36
- Pyramide 38
- Stuhl 40

- Yogaflow, Energie 120
- Berghaltung 104
- Eidechse 115
- Frosch 112
- Halbe Vorbeuge 106
- Herabschauender Hund 110, 114
- Heraufschauender Hund 108
- Heuschrecke 112
- Meerjungfrau 117
- Stockhaltung 108
- Taube 116
- Vorbeuge 105
- Welle 110
- Yogabrettstellung 106

Yogaflow, Herz 47, 62

- Bogen 58
- Dreibeiniger Hund mit offener Hüfte 52
- Halbes Kamel 60
- Herabschauender Hund 51
- Kamel 59

- Niedriger Ausfallschritt mit Rückbeuge 54
- Rad Schulterbrücke 61
- Sphinx 56
- Wild Thing/»You're a Rockstar, Baby« 52

Yogaflow, Intuition 65, 78

- Adler 71
- Delfin 72
- Hand-zum-Fuß-Haltung 70
- Kopfstand 74
- Stehende Vorwärtsbeuge 68

Yogaflow, Mut 100

- Dreibeiniger Hund 85
- Gebundene Yogi-Hocke 94
- Girlandenhaltung Yogi-
- Hocke 94
- Herabschauender Hund 84
- Hoher Ausfallschritt 92
- Knie-zur-Stirn-Haltung 86
- Krähe 96
- Krieger 1 87
- Krieger 2 88

- Krieger 3 93
- Seitlicher Winkel 91
- Tanzender oder friedvoller Krieger 90

Yogaflow, Ziele 154

- Baum 149
- Dreibeiniger Hund 145
- Einbeiniger Stuhl 148
- Herabschauender Hund 144
- Hoher Ausfallschritt 146
- Knie-zur-Brust-Stellung 147
- Krieger 3 153
- Stehende Beinstreckung 150
- Stehender Spagat 152
- Tänzer 151

Yogapfad 18

Yogaphilosophie 18

Yogasutra 18

Yogi-Hocke 94

- gebundene 94