

Milena Moser

Schlampenyoga

oder Wo geht's hier zur Erleuchtung?

Karl Blessing Verlag

Inhalt

Die Sonne lässt grüßen <i>oder</i> Vom Couch-Potato zur Yogini	11
Wie ein Blatt im Wind <i>oder</i> Die tägliche Schlampen-Balance.	23
Eitle Krähe <i>oder</i> Eine Anfängerin im Yoga-Honeymoon.	33
Der tägliche Schlampenspagat <i>oder</i> Der Lehrer offenbart sich, wenn der Schüler bereit ist.	45
Da kannst du dich auf den Kopf stellen <i>oder</i> Eine Yoga-Odyssee.	57
Krieg der Dreiecke <i>oder</i> Meine erste Yoga-Konferenz	73
Geht weg wie warme Brezeln <i>oder</i> Das lukrative Geschäft mit Yoga	85
Falsch gewickelt <i>oder</i> Der große Yoga-Sexmarathon.	97
Man schlängelt sich so durch <i>oder</i> Yamas für den Hausgebrauch.	107
In einer unbequemen Stellung ausharren <i>oder</i> Niyamas gegen die Midlifecrisis.	123

Der Berg geht zum Propheten <i>oder</i> Nicht noch einen Yoga-Workshop!	133
Flieg, Paradiesvogel, flieg! <i>oder</i> Wir basteln uns unsere Yoga-Routine.	151
Der gefürchtete Yoga-Liegestütz <i>oder</i> Einfach immer weiteratmen.	165
Die Welt auf dem Rücken <i>oder</i> Das Ausschalten der Sinne.	175
Heldenhaft sitzen <i>oder</i> Meditation für Wankelmütige.	185
Brüllen wie ein Löwe <i>oder</i> Singen wie ein Mönch.	195
Mach nicht so ein Kuhgesicht <i>oder</i> Die gute alte Frauenfrage.	205
Die Mutter aller Yoga-Stellungen <i>oder</i> Wie man fröhlich altert.	213
Auf einem sinkenden Boot <i>oder</i> Bad, bad, bad Hair Days.	223
Endlich tot sein <i>oder</i> Kann man mich mal eben erlösen?	237
Danksagung	247
Verwendete Literatur.	249
Sachregister.	252
Personenregister.	255