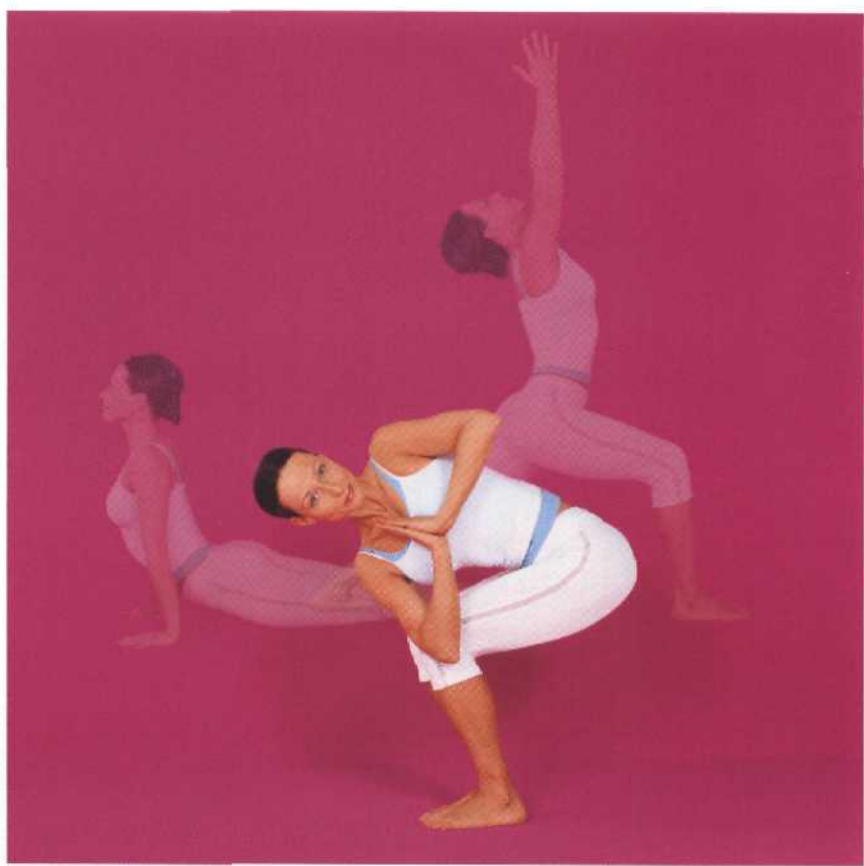


α259'304

Dr. Patrick Broome Gabriela Bozic

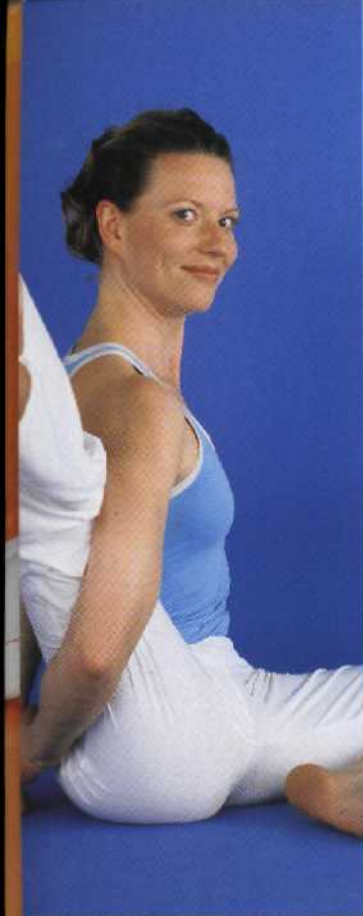


Yoga fürs Leben

Mit Jivamukti Yoga Mut und Stärke gewinnen,
Ängste besiegen und sich dem Leben öffnen



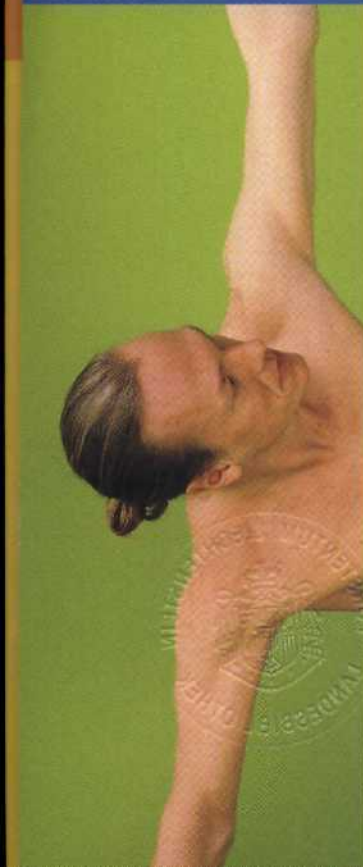
776 41



Die Welt des jivanmukta

7

Im Einklang mit sich selbst leben	8
Der Weg zu unserem Innersten	9
Umwelt ist Mitwelt	11
Befreie dich selbst	16
Wie alles begann	17
Frei sein	22



Die Grundlagen des Jivamukti Yoga

25

Die jivamukti-Basics	26
Dem Glück gewidmet	27
Die Kraft des Atems	28
Die Asanas	30
Eine kurze Yoga-Anatomie	34
Prana – das Leben	35
Musik und Yoga	46

Die Übungssequenzen

49

Bevor es richtig losgeht	50
Vom Yoga-Übenden zum Yogi	51
1. Thema: Leben ist Bewegung – Vinyasa Krama ...	54
2. Thema: Standfestigkeit, Sicherheit und Stärke ...	80
3. Thema: Loslassen und Hingabe	92
4. Thema: Angst überwinden	104
5. Thema: Das Herz öffnen	110
Vertrauen Sie Ihrer inneren Stimme	111
6. Thema: Konzentration und Entspannung	130



Den Körper entgiften

143

Finde dich selbst	144
Die Reinigungsübungen (Kriya)	145
Schadstoffe loswerden	148

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen	154
Register	156
Verzeichnis der Übungen	158
Impressum	160

