

WILLEM WITTSTAMM

Mit einem Vorwort von  
ECKART VON HIRSCHHAUSEN



# YOGA

für Späteinsteiger

# Inhaltsverzeichnis

4 Grußwort Dr. Eckart von Hirschhausen

## 6 YOGA IST FÜR ALLE DA

8 Mein persönlicher Weg zum Yoga und zum Yoga50plus

12 Yoga, was ist das eigentlich?

18 Warum Yoga auch für ältere Menschen so gut geeignet ist

20 Was du wissen solltest, bevor du mit Yoga beginnst

## 28 AUF DIE STÜHLE, FERTIG, LOS!

Zu Beginn

31 **Sonnengruß**

36 Sufikreisen

1. Woche

39 **Aus der Mitte heraus**

40 Grätschbeuge

42 Halbe Streckposition

44 Rumpfdrehen

46 Leichte Rückbeuge

48 Zange

50 Meditation: Tunnelblick

2. Woche

53 **Kraft aus der Wurzel**

54 Kamelritt untere Wirbelsäule

56 Beine heben

58 Streckposition

60 Bogen

62 Halber Mond

64 Meditation: Kosmische Acht

3. Woche

67 **Herzlichkeit**

68 Kamelritt mittlere Wirbelsäule

70 Aufrichter

72 Drehsitz

74 Katze-Kuh

76 Kobra

78 Meditation: Pole des Lebens

4. Woche

81 **Weite und Tiefe**

82 Boot

84 Sonnenenergie tanken

86 Pranapumpe

88 Durchlässig werden

90 Krieger

92 Meditation: Atemfenster



## 5. Woche

- 95 **Tragen und Loslassen**
- 96 Schulterkreisen
- 98 Holzhackerin
- 100 Kamel
- 102 Schulterwippe
- 104 Kopfpendeln
- 106 Meditation: Ong Sohong

## 6. Woche

- 109 **Energie fließen lassen**
- 110 Baum
- 112 Hund, der nach unten schaut
- 114 Yoga-Mudra
- 116 Aufzug
- 118 Sat Kriya
- 120 Meditation: Wechselnde Nasenlochatmung



## 122 **WICHTIGE EXTRAS**

- 125 Die Praxis abrunden
- 126 Beckenboden
- 130 Rückbeuge
- 132 Zwischen den Übungen
- 134 Meditation ist Yoga
- 136 Tiefenentspannung
- 138 Pranayama

## **SERVICE**

- 140 Übungs- und Sachregister
- 141 Bücher, die weiterhelfen
- 142 Adressen, die weiterhelfen & Dank
- 144 Impressum