

Kathrin Thierfelder

After-Work Yoga

Kurze
Programme
mit großer
Wirkung



BRUCKMANN

Inhaltsverzeichnis



Vorwort 6

Das Fundament legen – die vier Säulen der Yogapraxis 8

- 1. Säule: Achtsamkeit – ganz da sein! 10
- 2. Säule: Langsamkeit – Qualität vor
Quantität 11
- 3. Säule: Ujjayi-Atem – bewusst und
regelmäßig atmen 12
- 4. Säule: Bandhas – aktive Körpermitte 14

In der »Fahrschule« – die Gebrauchsanleitung 16

- Kleiner Aufwand, große Wirkung 18
- Den Trainingsplan erstellen 20
- Hürden und Hindernisse 22

In drei Minuten auf »Go!« – das Warm-up 26

Aller guten Dinge sind 6 – die Basisprogramme 34

- Programm 1: Nacken und Rücken 36
- Programm 2: Arme und Schultern 42
- Programm 3: Bauch und Taille 48
- Programm 4: Beine und Po 54
- Programm 5: Balance 58
- Programm 6: Flexibilität 64

»All together now!« – die Ganz- körperprogramme 70

- Programm 7: »All-in-one« – Standard 72
- Programm 8: »All-in-one« – Challenge 78

Extras 84

»Herzklopfen« – dynamisches Programm für die Ausdauer 84

»Kurzgeschichten« – zwei 3-Minuten-Programme für zwischendurch 92

»Zwischen Tür und Angel« – Stehprogramm in Alltagskleidung 98

Übungsprogramme 106

- Register 126
- Über die Autorin / Adressen 127
- Impressum 128

