



KERSTIN LINNARTZ

ALL ABOUT

YOGA

FOTOS
VON
CARSTEN SANDER

yoga basics

- 10 Yoga – viel mehr als nur Asanas
- 12 The history of yoga
- 12 Shiva – Gottheit oder Mensch?
- 13 Vedanta + Tantra = Yoga
- 14 Krishna und die Welt der Bhagavad Gita
- 16 Der achthgliedrige Pfad
- 18 Wie der Körper nützlich wurde
- 20 Yoga ... go west!
- 21 **Yoga im Alltag**
- 21 Stehen oder fliegen?
- 22 Wie eine Zwiebel – Schicht um Schicht
- 25 Businessmen welcome
- 26 **How to start – üben mit Buch und DVD**
- 27 Wissen, was ich da tue ...



आसनं

asanas die körperstellungen

- 32 Die Rishikesh-Reihe
- 34 Der Schulterstand – Sarvangasana
- 40 Der Pflug – Halasana
- 44 Die Schulterbrücke – Setu Bandhasana
- 50 Der Fisch – Matsyasana
- 56 Sitzende Vorbeuge – Paschimottasana
- 62 Die Kobra – Bhujangasana
- 68 Die Heuschrecke – Shalabhasana
- 74 Der Bogen – Dhanurasana
- 80 Der Drehsitz – Ardha-Matsyendrasana
- 86 Die Krähe – Kakasana
- 92 Die stehende – Vorbeuge Pada Hastasana
- 96 Das Dreieck – Trikonasana



प्राण

atmung und entspannung

102 Pranayama – die Kunst, zu atmen

- 102 Sauerstoff – ohne ihn geht nichts
- 104 Atmung beeinflusst unsere Psyche
- 105 Rein und raus: Prana und Apana
- 106 Geben und nehmen, empfangen und loswerden
- 106 Volle Kontrolle: Was ist Pranayama?
- 108 Was im Körper passiert
- 109 Nichts überstürzen
- 110 Klar atme ich – aber wie?
- 112 Dirgha Pranayama – Volle yogische Atmung
- 113 Anuloma Viloma – wechselseitige Nasenatmung
- 115 Kapalabhati – Feueratmung

117 Yogische Ernährung

118 Dhyana – die Kunst der Meditation

- 118 Warum Entspannung wichtig ist
- 119 Das verschleierte Glück
- 121 Viele Wege führen zum Ziel
- 125 Zu einfach, um wahr zu sein: Savasana
- 125 Was bringt die »Totenstellung«?
- 127 Mouna: Schweigen ist Gold
- 128 Reden, ... nur wenns besser wird
- 129 Pratyahara: Das Zurückziehen der Sinne

- 129 Gute Vorbereitung ist die halbe Miete
- 133 Dharana: Konzentration
- 133 Keep it simple!
- 134 Hab Geduld
- 134 Mut zur Lücke
- 134 Dhyana: Meditation
- 136 Meditation: nichts für Weicheier
- 138 Samadhi: Frieden
- 138 Lieber das Gute als das Angenehme

140 Atmung und Meditation im Alltag

anhang

- 142 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 143 Register
- 144 Impressum

