

KERSTIN LINNARTZ

my **Yoga** Essentials

A black silhouette of a person standing in a yoga pose, with one hand on their hip and the other near their head, positioned between the words 'Yoga' and 'Essentials'.



DER BODHI-BAUM,
UNTER DEM BUDDHA
ERLEUCHTUNG
ERLANGTE

008 Ein Wort zuvor

012 DAS ALLES IST YOGA

014 Finde dein Yoga!

016 Die acht Yogawege und ihre Benefits

020 Für den Einstieg: die häufigsten Hatha-Yoga-Stile

026 Mein Yogaweg

038 Abenteuer in Indien

044 DIE ESSENTIALS: ATMEN, SITZEN, ÜBEN, SEIN

046 Einfach atmen

048 Viel mehr als Ein und Aus: Atemübungen

052 Einfach sitzen

056 Vorbereitung zur Meditation

058 Der Weg ins Nichts

062 Einfach üben

064 Wissenswertes zu Asanas

066 Ein Klassiker: der Sonnengruß

068 Der Sonnengruß auf einen Blick

070 Mein Lieblings-Yogaflow für jeden Tag

072 Meine Tipps für die optimale Übungspraxis

076 Einfach sein

078 Muss ich Vegetarier werden?

080 Meine Lieblingsrezepte

082 DIE ÜBUNGEN

084 Gesundheit – be healthy

088 Nackendehnung

090 Handgelenks-Armdehnung

092 Stehende Vorbeuge (pada hastasana)

094 Halbe Vorbeuge (janu sirsasana)

096 Extra: Zeit für Gesundheit

098 Sitzende Vorbeuge (paschimottanasana)

100 Schildkröte (supta kurmasana)

102 Drehsitz (ardha matsyendrasana)

104 Fisch (matsyasana)

106 Kobra (bhujangasana)

108 Halbmond (ardha chandrasana)

110 Bogen (dhanurasana)

112 Brücke (setu bandhasana)

114 Rad (chakrasana/urdhva dhanurasana)

116 Schulterstand (sarvangasana)

118 Pflug (halasana)



120 Ruhe & Gelassenheit – be calm

- 124 Katze (viralasana)
- 126 Kind (balasana)
- 128 Sitzender Hüftöffner (upavistha konasana)
- 130 Girlande (malasana)
- 132 Extra: Zeit für Entspannung
- 134 Liegende Hand-zu-Zeh-Pose (supta padangusthasana)
- 136 Sphinx (bhujangasana 2)
- 138 Krokodil (nakrasana)
- 140 Einfache Umkehrung (viparita karani)
- 142 Diamantsitz (vajrasana)
- 144 Liegender Bauchtivist (jathara parivartanasana)

146 Energie & Power – be strong

- 150 Baum (vrikshasana)
- 152 Krieger 1 (virabhadrasana 1)
- 154 Dreieck (trikonasana)
- 156 Stuhl twisted (utkatasana/parivritta utkatasana)
- 158 Extra: Zeit für Power
- 160 Doppelter Zehengriff (ubhaya padangusthasana)
- 162 Vier-Punkte-Brett (chaturanga dandasana)
- 164 Krähe (kakasana)
- 166 Seitstütz/Varianten (vasisthasana)
- 168 Eine-Hand-über-Arm-Balance (eka hasta bhujasana)

170 Schönheit – be beautiful

- 174 Stehender Seitstretch (parsvakonasana)
- 176 Standwaage (viravdrasana)
- 178 Stehender Spagat (urdhva prasarita eka padasana)
- 180 Extra: Zeit für Beauty
- 182 Adler (garudasana)
- 184 Tänzer (natarajasana)
- 186 Sitzender Seitöffner (parsva upavitha konasana)
- 188 Kuhkopf (gomukhasana)
- 190 Boot (navasana)
- 192 Kamel (ustrasana)
- 194 Löwe (simhasana)

196 Spirit & Soul – be better

- 200 Off the mat – was Yoga noch kann
- 202 Kriyas – Reinigungsrituale
- 204 Mudras – heilsame Gesten
- 206 Extra: Zeit für Freude
- 208 Fasten – weniger ist mehr

- 212 Übungs- und Sachregister
- 214 Anhang
- 216 Impressum

SADHUS
MACHEN SICH
VOLLKOMMEN
FREI VON
IRDISCHEN
LASTEN.

