



GABRIELA HAENSELER

# Göttinnen YOGA





# Inhalt



**WELCOME.** come as you are 7

**Shakti** – Große Göttin, weibliche Urkraft, Spirit of Womanhood 8

**Sarasvati** EINE GÖTTIN WIE MILCH UND HONIG 10

**Sarasvati** – Weise Göttin, Urkraft des Universums 13

**THE SARASVATI JOURNEY** 14

**Play it again, Shakti!** 16

**Sarasvati** – Ein zarter Hauch von Sandalwood 20

**ASANA-FLOW: SPREAD YOUR WINGS** 26

**YOGA-SPECIAL: SIEGESTOR NACH INNEN** 30

**Sarasvati** – lädt ein, Mellow Yellow 34

**Parvati** MOTHER OF THE WORLD 38

**Parvati** – Göttin der Sanftmut und der Sinnlichkeit 41

**THE PARVATI JOURNEY** 42

**Parvati** – Die standfeste Schönheit 45

**Tochter der Freude** – Turn me on, Parvati 47

**Wie der Yoga in die Welt kam** 51

**ASANA-FLOW: BELLA DONNA FLOW** 54

**YOGA-SPECIAL: ZUR RUHE KOMMEN** 58

**Soulfood** – Die Quelle des Yoga – das Yoga-Sutra 63

**Take a Moment for Green** 64



## **Durga** DIE YOGAREBELLIN IN UNS

Durga – Superheldin und weibliche Urkraft

### THE DURGA JOURNEY

Zauber der Zeremonie

Die Erde – als eine Göttin begreifen

ASANA-FLOW: WILD AT HEART

YOGA-SPECIAL: SKULL SHINE

YOGA-SPECIAL: SIMHASANA

Das Rad des Lebens

70

73

74

78

81

90

94

95

96



## **Tara** GLOW IN THE DARK

Tara – Die vielgesichtige Goddess

### THE TARA JOURNEY

Om Tare – Tears of the Virgin

Stargazing – Sternenklar

ASANA-FLOW: GLOW IN THE DARK

YOGA-SPECIAL: GÖTTLICHE RUHE

Tara for Peace and Help

100

103

104

107

112

116

120

126



## **Lakshmi** BOTSCHAFTERIN DES GLÜCKS

Lakshmi – Shri – Schönheit – Glanz – Hoher Rang

### THE LAKSHMI JOURNEY

Wasserlilien-Göttin

Lakshmi – Aus dem Milchozean Geborene

Lakshmi – Yogini on the go – Take off

ASANA-FLOW: KISS MY ASANA

YOGA-SPECIAL: JUNGBRUNNEN DER GÖTTIN LAKSHMI

Coco Passion

Powernapping – Schau mir in die Augen, Lakshmi

130

133

134

136

139

145

146

150

152

155

Dank/Über die Autorin/Über die Illustratorinnen

158/159

