

ANNE-CHARLOTTE VUCCINO

YOGA

im
Büro

FOTOS VON ANTHONY VOISIN

HEEL

INHALT

Der Weg des Yogisten – Wohlbefinden im Büro 5 **Was ist Yoga? Eine kleine Erläuterung 10**

Leben Sie wie ein Yogist	19
Essen Sie wie ein Yogist	26
Trinken Sie wie ein Yogist	33
Kochen Sie wie ein Yogist	35
Schlafen Sie wie ein Yogist	38
Bewegen Sie sich wie ein Yogist	39
Pflegen Sie sich wie ein Yogist	41
Arbeiten Sie wie ein Yogist	44

Die Übungen 46

Die Atmung	54
Die richtige Haltung	68
Die Augen	72
Der Hals	82
Der obere Rücken	100
Finger und Handgelenke	124
Die Beine	134
Die Lendenwirbel	144
Das Becken	158
Der ganze Körper	168
Entspannung	176

Die Meinung von Experten 184

Ein detailliertes Inhaltsverzeichnis 187

Danksagung 190

Literaturverzeichnis 192