

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Yoga XXL</b> .....	<b>8</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>10</b>
Was ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung? .....	18
Selbstliebe und Selbstbewusstsein .....	26
<b>Was bedeutet Yoga</b> .....	<b>32</b>
Der Achtfache Yogaweg .....	33
Bewusstsein auch im Alltag .....	38
<b>Praxisteil</b> .....	<b>39</b>
Pranayama - Atemübungen .....	41
Yogavollatmung .....	41
Wechselatmung (Nadi-Shodhana) .....	44
Aufwärmübung .....	47
Waldsonnengruß (Surya Namaskara) .....	48
Yogaübungen (Asanas) .....	52
Berghaltung (Tadasana) .....	53
Blitz, der Mächtige oder Stuhlhaltung (Utkatasana) .....	55
Stehende Vorwärtsbeuge (Pada Hastasana) .....	56
Krieger 1 (Virabhadrasana 1) .....	57
Krieger 2 (Virabhadrasana 2) .....	58
Krieger 3 (Virabhadrasana 3) .....	60
Dreieck (Trikonasana) .....	61
Baum (Vrikshasana) .....	62
Intensive Flankendehnung (Utthita Parshvakonasana) .....	63
Stehender Halbmond (Ardha Chandrasana) .....	64
Tänzer (Natarajasana) .....	66
Gegrätschte Vorwärtsbeuge (Prasarita Padottanasana) .....	67
Flankendehnung (Parshvottanasana) .....	68
Dynamische Katze (Marjari-Asana) .....	69
Kind Stellung (Garbhasana) .....	70

Herabschauender Hund (Adho-Mukha-Shvanasana) .....	71
Delfin (Shalamba-Sarvangasana) .....	74
Entspannte Bauchlage (Advasana) .....	75
Kobra (Bhujangasana) .....	76
Aufwärts schauender Hund (Urdhva-Mukha-Shvanasana) .....	78
Heuschrecke (Shalabhasana) .....	79
Stabhaltung (Dandasana) .....	81
Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana) .....	82
Einbeinige Vorwärtsbeuge (Jana-Shirshasana) .....	84
Sitzende gegrätschte Vorwärtsbeuge (Upavishtha-Konasana) .....	85
Gedrehte Kopf-zum-Knie-Haltung (Parvrtta Janu Sirsasana) .....	87
Schmetterlingssitz (Baddha Konasana) .....	88
Gegrätschte Großzehnhaltung (Ubhaya Padangusthasana) .....	89
Schneidersitz (Sukhasana) .....	90
Halber Lotussitz (Ardha Padmasana) .....	91
Langgestreckter Sitz (Parvattasana) .....	92
Nacken- und Halsdehnung .....	93
Kamel (Ushtrasana) .....	95
Halbmond (Ardha Chandrasana) .....	96
Taube (Kapotasana) .....	97
Spagat (Hanumanasana) .....	98
Hüftbeuge im Liegen (Pavanamuktasana 1 und 2) .....	99
Schaukeln und Rollen (Jhulana Lhurakanasana) .....	100
Liegender Spagat (Supta-Padangushthasana) .....	101
Schulterstand mit Gurt (Supta Salamba-Sarvangasana) .....	102
Fisch (Matsyasana) .....	103
Krokodilsübung (Makarasana) .....	105
Entspannung (Shavasana) .....	106
Hilfsmittel .....	108
Übungspläne .....	109
Die kleine Einheit morgens im Bett .....	110

Etwas für den Nacken .....	111
Eine klassische XXL Yoga Einheit .....	112
Eine XXL Yoga Einheit mit Fokus Rückbeuge .....	116
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>120</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>121</b>