

Dr. Alina Hübecker

# Ayurveda YOGA



riva

Bringe dich ins Gleichgewicht mit  
den besten Übungen für dein Dosha

© des Titels »Ayurveda Yoga« von Dr. Alina Hübecker (ISBN Print: 978-3-7423-1191-7)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>1 Ayurveda und Yoga – die perfekte Kombination für ein gesundes Leben .....</b>	<b>11</b>
Was ist Ayurveda? .....	12
Alle Elemente vereint: Die Konstitutionstypen .....	13
Ayurveda-Yoga: Die Vorteile deiner individuellen Yogapraxis .....	35
<b>2 Dein Weg zum perfekten Yoga-Flow .....</b>	<b>41</b>
Was gibt es für dein Dosha zu beachten? .....	42
Wie sollte dein persönlicher Flow aufgebaut sein? .....	42
Achtsamkeit, Pranayama und Meditation .....	49
Warm-up: Der perfekte Start in deinen Flow .....	53
Cool-down für einen entspannten Ausklang .....	79
Das Beste kommt zum Schluss: Shavasana .....	96
<b>3 Frühlingserwachen – startklar für das neue Jahr .....</b>	<b>99</b>
Fit durch den Frühling .....	100
Deine Routinen frühlingstauglich gestalten .....	102
Deine Ernährung frühlingstauglich gestalten .....	103
Deine perfekten Frühlingsübungen .....	106
Vata: Dein Flow für den Frühling .....	128
Pitta: Dein Flow für den Frühling .....	130
Kapha: Dein Flow für den Frühling .....	132
<b>4 Sommerzeit – strahle mit der Sonne .....</b>	<b>137</b>
Zeit für Abkühlung .....	138
Deine Routinen sommertauglich gestalten .....	139

Deine Ernährung sommertauglich gestalten	141
Deine perfekten Sommerübungen	142
Vata: Dein Flow für den Sommer	158
Pitta: Dein Flow für den Sommer	160
Kapha: Dein Flow für den Sommer	162
<b>5 Goldener Herbst – Zeit des Wandels</b>	<b>167</b>
Zeit zum Loslassen	168
Deine Routinen herbsttauglich gestalten	170
Deine Ernährung herbsttauglich gestalten	173
Deine perfekten Herbstübungen	175
Vata: Dein Flow für den Herbst	200
Pitta: Dein Flow für den Herbst	202
Kapha: Dein Flow für den Herbst	204
<b>6 Winterzeit – entspannt das Jahr beenden</b>	<b>209</b>
Zur Ruhe kommen	210
Deine Routinen wintertauglich gestalten	212
Deine Ernährung wintertauglich gestalten	214
Deine perfekten Winterübungen	216
Vata: Dein Flow für den Winter	238
Pitta: Dein Flow für den Winter	240
Kapha: Dein Flow für den Winter	242
<b>7 Yoga-Flows bei konstitutionsspezifischen Krankheiten</b>	<b>247</b>
Vata-Störungen: Wenn der Gegenwind zu stark wird	248
Pitta-Störungen: Wenn sich das Feuer ausbreitet	254
Kapha-Störungen: Wenn Trägheit zur Krankheit wird	260
Übungsübersicht	268
Dankbarkeit – mehr als nur ein Wort	269
Über die Autorin	271