

Dianne Bondy  
Kat Heagberg

# EVERY BODY'S YOGA

Dein Körper, dein Level,  
dein Flow – finde die Asanas,  
die am besten zu dir passen

**riva**

© des Titels »Every Body's Yoga« von Dianne Bondy und Kat Heagberg (ISBN Print: 978-3-7423-2075-9)  
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort von Jes Baker . . . . .	6
Warum Every Body's Yoga? . . . . .	8
<b>GRUNDLAGEN . . . . .</b>	<b>17</b>
1. Yoga damals und heute . . . . .	18
2. Yoga, Barrierefreiheit und Körperbild . . . . .	29
3. Grundlagen des Yogaübens . . . . .	37
4. Atemarbeit und Fokussierung des Blicks . . . . .	43
5. Wie man Hilfsmittel einsetzt . . . . .	52
<b>DIE ASANAS . . . . .</b>	<b>61</b>
6. Grundhaltungen . . . . .	62
7. Standhaltungen . . . . .	96
8. Hüftöffner . . . . .	125
9. Knie- und Sitzhaltungen . . . . .	148

10. Rückbeugen . . . . .	164
11. Umkehrhaltungen . . . . .	187
12. Armbalancen . . . . .	206
13. Haltungen in Rückenlage . . . . .	236
14. Tiefenentspannung – <i>Savasana</i> und Alternativen . . . . .	244
15. Meditation und einfühlsame Selbsterkenntnis . . . . .	248

## YOGASTUNDEN GESTALTEN . . . . . 257

16. Inklusive Yogastunden . . . . .	258
17. Beispielübungsfolgen . . . . .	280

Quellenverzeichnis . . . . .	291
Weiterführende Literatur und Kurse . . . . .	292
Über die Autorinnen . . . . .	294
Unsere Fotomodells . . . . .	296
Stichwortverzeichnis . . . . .	300
Übungsverzeichnis . . . . .	302