

Nicole Reese

Mirja Winkelmann

abschalten
locker machen

relaxen

YIN YOGA

Super

Sessions für

die Seele

yeah

EINLEITUNG

- 8 **Mega Meridiane und fancy Faszien**
Mit Yin Yoga ins emotionale Gleichgewicht

YOGA

KLASSIKER

- 18 **Entspannen, lockern und kräftigen**
Übungen für zwischendurch
- 19 **Das Kind** Verjüngungskur
- 20 **Die Sufi-Kreise** Restart
- 22 **Der Scheibenwischer** Den Stress zur Seite schieben
- 23 **Katze – Kuh** Wer Muh macht, muss auch Miau machen
- 24 **Der herabschauende Hund** Wuff
- 26 **Der Tisch** Prost Mahlzeit!
- 27 **Die Planke** Uff!
- 28 **Savasana, die Totenstellung** Relaxieren statt massieren

SESSION 1



- 30 **Verscheucht Ängste**
Niere, Blase
- 32 **Die Bienenatmung** Summ, summ, summ die bösen Geister weg
- 34 **Das Pendel** Einfach alles auf den Kopf stellen
- 36 **Der Squat** Halleluja, ist das 'ne Hocke
- 38 **Die Sphinx** Schon im alten Ägypten bewahrte man so seine Nerven
- 40 **Der halbe Schmetterling** Furchtlos nach vorn sinken
- 42 **Das happy Baby** Sieht nicht nur lustig aus, macht auch lustig
- 44 **Savasana**

SESSION 2



- 46 **Bezähmt Wut**
Leber, Gallenblase
- 48 **Die Schüttelübung** Wa-wa-wackel doch mal!
- 50 **Die Banane** Legal egal
- 52 **Das Nadelöhr** Entspannt eingefädelt
- 54 **Das halbe Kuhgesicht** Das kuht gut
- 56 **Die Libelle** Wie soll man dabei noch wütend sein?
- 58 **Der Scheibenwischer** Eignet sich zwischendurch für jedermann
- 60 **Der liegende Twist** Du kannst mich mal – von der Seite angucken
- 62 **Savasana**

SESSION 3



- 64 **Schenkt Freude**
Herz, Dünndarm
- 66 **Die Back-to-Back-Atmung** Das wird ja immer besser
- 68 **Die lange Schulterbrücke** In der Stille baden
- 70 **Der Babyfrosch mit Drehung** Relax dich links wie rechts
- 72 **Die Haltung des Herzens** Jetzt kommt der Po in die Luft
- 74 **Der Korkenzieher** So gedreht geht's gut
- 76 **Der unterstützte Schulterstand** Beinhochzeit
- 78 **Savasana**

SESSION 4



- 80 **Stoppt Grübeleien**
Milz, Magen
- 82 **Die Wechselatmung** Nase zu und durchatmen
- 84 **Der Schmetterling** Release, please!
- 86 **Der Drachenzkyklus** Nichts für Prinzessinnen
- 88 **Der halbe Sattel** Noch Platz für einen Fuß an deiner Seite?
- 90 **Die Katze greift ihren Schwanz** Miezi macht Sachen
- 92 **Die Schulterbrücke mit Block** Das ist der Kracher!
- 94 **Savasana**

SESSION 5



- 96 **Macht Mut**
Lunge, Dickdarm
- 98 **Die Löwenatmung** Roarrrrrr ...!
- 100 **Der Zehensitz mit Adlerarmen** Zick, zack, Zehen ab!
- 102 **Die offenen Flügel** Open your Arms to me
- 104 **Die halbe Libelle mit Seitneige** Die Flatter Flatter machen
- 106 **Die Raupe** Verbeuge dich vor dir selbst
- 108 **Das liegende Reh** Kaum auszuhalten – so schön kuschelig!
- 110 **Savasana**

FINALLY

- 114 **Danke dir selbst** Für klare Gedanken, wahre Worte und ein offenes Herz
- 116 **Yoga-ABC** Die wichtigsten Yogabegriffe
- 120 **Literaturtipps**
- 122 **Über die Autorinnen**
- 124 **Danksagung**
- 126 **Die Fuß-Selbstmassage** Füßeln mal anders