

YOGA

Tagebuch



© des Titels »Yogatagebuch« (ISBN 978-3-86883-948-7) 2016 by riva Verlag, Münchner
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

riva

INHALT

Vorwort.....	7
Ausfüllbeispiel 1.....	8
Ausfüllbeispiel 2.....	10

MEINE YOGASTUNDEN

1.....	14
2.....	16
3.....	18
4.....	20
5.....	22
6.....	24
7.....	26
8.....	28
9.....	30
10.....	34
11.....	36
12.....	38
13.....	40
14.....	42
15.....	44
16.....	46
17.....	48
18.....	50
19.....	54
20.....	56
21.....	58
22.....	60
23.....	62
24.....	64

25.	66
26.	68
27.	70
28.	74
29.	76
30.	78
31.	80
32.	82
33.	84
34.	86
35.	88
36.	90
37.	94
38.	96
39.	98
40.	100
41.	102
42.	104
43.	106
44.	108
45.	110
46.	114
47.	116
48.	118
49.	120
50.	122
51.	124
52.	126
53.	128
54.	130
55.	132
56.	134

YOGAÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Vier Übungen für einen starken Rücken	32
Vier Übungen für einen klaren Kopf	52
Vier Übungen für mehr Gelassenheit & Selbstvertrauen	72
Vier Übungen für gute Laune	92
Vier Übungen für einen aktiven Stoffwechsel	112

WISSENSWERTES RUND UM YOGA

Tipps für die Yogapraxis zu Hause	138
Was bewirkt Yoga?	140
Die Geschichte des Yoga	142
Der achtgliedrige Yogapfad	146
Die wichtigsten Leitsätze aus dem Yogasutra	150
Die Chakras	152
Die Chakras und ihre Funktionen im Überblick	153
Wozu ist Meditieren gut?	156
Yoga-Playlist	160