



## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort der Autorin</b>	<b>3</b>
<b>Yoga und Heilung</b>	<b>7</b>
<b>Yogapfade</b>	<b>8</b>
<b>Raja Yoga</b>	<b>9</b>
<b>Chakren</b>	<b>10</b>
<b>Meridiane</b>	<b>13</b>
<b>Koshas</b>	<b>15</b>
<b>TriYoga@Basics – Flow Yoga für Anfänger</b>	<b>17</b>
<b>Pranayama – Atemübungen</b>	<b>19</b>
<b>Gentle Cardio Flow – Sanftes Herz-Kreislauftraining</b>	<b>22</b>
<b>Surya Namaskar 1 – Sonnengebet 1</b>	<b>24</b>
<b>Erdserie</b>	<b>28</b>
<b>Wasserserie</b>	<b>36</b>
<b>Feuerserie</b>	<b>47</b>
<b>Luftserie</b>	<b>58</b>
<b>Raumserie</b>	<b>68</b>
<b>Mudras</b>	<b>76</b>
<b>Mantren</b>	<b>77</b>
<b>Ein Mantra des Dalai Lama</b>	<b>78</b>
<b>TriYoga@Flows für Fortgeschrittene</b>	<b>79</b>
<b>TriYoga@in der Schwangerschaft</b>	<b>141</b>
<b>Hilfsmittel</b>	<b>140</b>
<b>Funktionelle Anatomie im Yoga</b>	<b>164</b>
<b>Bücher- und Autorenliste</b>	<b>171</b>
<b>Dank der Autorin / Impressum</b>	<b>172</b>