

Christiane Wolff

Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten

Leseprobe

[Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten](#)

von [Christiane Wolff](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b14376>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





KAPITEL 1

Mein Yoga-Jahr – einstimmen 6

Atem, Rhythmus, Fluss 8

KAPITEL 2

Frühling – erwachen 18

Wachstum, Energie, Geschmeidigkeit 20

Flow 1: Cat-Rolls –
die lebendige Lebensachse
Wirbelsäule entlasten und mobilisieren 22

Flow 2: Cat-Bow –
die Kraft zum Handeln entwickeln
Das Spiel mit den Armen 28

Flow 3: Free Spine at the Wall –
die innere Aufrichtung
Die Haltung schulen 34

Flow 4: Palm-Tree und Waterfall –
verwurzelt und im Gleichgewicht
Ins Gleichgewicht kommen 40

Flow 5: Surya Namaskar –
»Ehre sei der Sonne«
Anregung und Energetisierung 46

KAPITEL 3

Sommer – erleben 56

Freude, Glück, Aktivität 58

Flow 1: Gate – das Tor zur Freude öffnen
Eine solide Basis entwickeln 60

Flow 2: Tri – die Dreieinheit
Ausgleichende Einheit 66

Flow 3: Warrior – der Tanz des Kriegers
Die Potenziale wecken 72

Flow 4: In the Flow –
Lebendigkeit aufspüren
Den Körper befreien 78

Flow 5: Swan –
das Feuer der Lebensenergie
Das Feuer der Begeisterung 84



KAPITEL 4

Herbst – sich sammeln

Achtsamkeit, Besinnung, Reflexion	96
Flow 1: Bridge-Rolls – die verbindende Brücke Körper und Kopf verbinden	98
Flow 2: Half Locust und Cobra 1 – auf allen Ebenen sammeln Den Geist klären	104
Flow 3: Free the Hips – sich selbst nahekommen Selbstreflexion als hilfreicher Begleiter	110
Flow 4: Zentrierung – innere Sinne entfalten Ruhe und Intuition	116
Flow 5: Cobra – die tanzende Schlange Shakti und Shiva	122

KAPITEL 5

Winter – sich ausruhen

Einkehr, Konzentration, Meditation	134
Flow 1: Free Seat – tiefe Konzentration Die Konzentration auf das Wesentliche	136
Flow 2: Inversion – sich ganz der Erfahrung überlassen Loslassen und ankommen	142
Flow 3: Hip-Opening – in Dankbarkeit verbunden Im Fluss der Energien	148
Flow 4: Spine-Twist – sich Zeit nehmen Vertrauen und Geduld erfahren	154
Flow 5: Cradle – in die Tiefenentspannung hineingleiten Tiefe Entspannung finden	160
Glossar	170
Register	172
Impressum	174



Christiane Wolff

[Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten](#)

176 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de