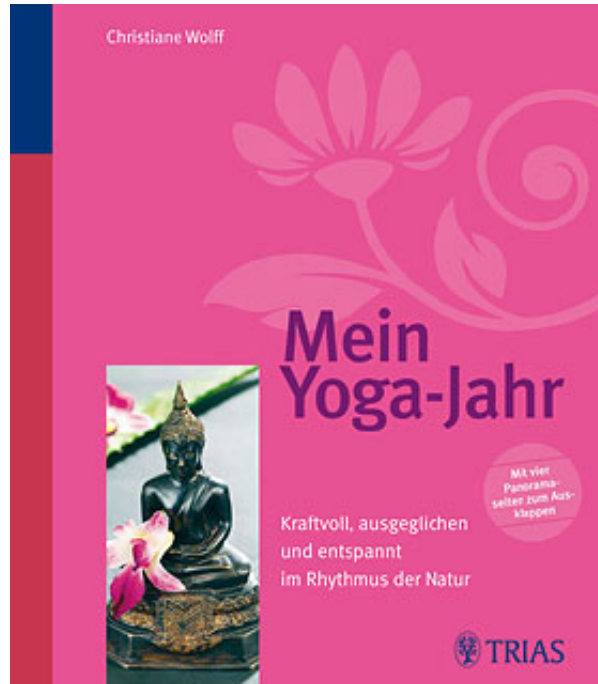


# Christiane Wolff Mein Yoga-Jahr

Leseprobe  
[Mein Yoga-Jahr](#)  
von [Christiane Wolff](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7546>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





<b>KAPITEL 1</b>		<b>KAPITEL 3</b>	
<b>Mein Yoga-Jahr – einstimmen</b>	<b>6</b>	<b>Sommer – erleben</b>	<b>56</b>
Atem, Rhythmus, Fluss	8	Freude, Glück, Aktivität	58
 		Flow 1: Gate — das Tor zur Freude öffnen	
<b>KAPITEL 2</b>		<b>Eine solide Basis entwickeln</b>	<b>60</b>
<b>Frühling - erwachen</b>	<b>18</b>	Flow 2: Tri — die Dreieinheit	
Wachstum, Energie, Geschmeidigkeit	20	<b>Ausgleichende Einheit</b>	<b>66</b>
Flow 1: Cat-Rolls- die lebendige Lebensachse		Flow 3: Warrior — der Tanz des Kriegers	
<b>Wirbelsäule entlasten und mobilisieren</b>	<b>22</b>	<b>Die Potenziale wecken</b>	<b>72</b>
Flow 2: Cat-Bow — die Kraft zum Handeln entwickeln		Flow 4: In the Flow — Lebendigkeit aufspüren	
<b>Das Spiel mit den Armen</b>	<b>28</b>	<b>Den Körper befreien</b>	<b>78</b>
Flow 3: Free Spine at the Wall — die innere Aufrichtung		Flow 5: Swan — das Feuer der Lebensenergie	
<b>Die Haltung schulen</b>	<b>34</b>	<b>Das Feuer der Begeisterung</b>	<b>84</b>
Flow 4: Palm-Tree und Waterfall - verwurzelt und im Gleichgewicht			
<b>Ins Gleichgewicht kommen</b>	<b>40</b>		
Flow 5: Surya Namaskar — »Ehre sei der Sonne«			
<b>Anregung und Energetisierung</b>	<b>46</b>		



## KAPITEL 4

### Herbst - sich sammeln 94

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 132

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

## [Mein Yoga-Jahr](#)

Kraftvoll, ausgeglichen und entspannt im  
Rhythmus der Natur

176 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)