

Christiane Wolff

Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten

Leseprobe

[Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten](#)

von [Christiane Wolff](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b14376>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.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

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

[Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten](#)

176 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de