

# 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](mailto:info@narayana-verlag.de)

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



## Register

Hinweis:

**Fett** gesetzte Begriffe = genaue Beschreibung der jeweiligen Übungsbegriffe

### A

**Asanas** 9, 163

Arrow **119**

Basic Squat **139**, 141, 143, 155, 157f.

Bridge-Rolls **99**, 102

Cat 13 f., 23, **25**, 29 f., 32, 55, 62ff., 68, 70 f., 74, 76 f., 79 f., 85, 87, 105, 108, 123, 126, 129 f., 149, 151 f.

Cat-Bow **29**, 32, 54, 125

Cat-Rolls 26 ff.

Cat-Tuck **25**, 30, 32 f., 54, 87, 128, 130

Child 14, **23** f., 26 f., 29 f., 33, 53 f., 61 ff., 65, 71, 76, 79, 87, 117, 126, 129, 151, 153

Cobra 1 **106**, 108, 124 f., 130

Cobra-1-Boat **130**

Cobra -2-Lift **125**, 129 f.

Cobra-Twist **124** f., 130

Cradle **162**, 164, 167

Eagle-Twist **163**, 166, 168

Earthtouch **48** f., 53 f., 88, 153

Extended Bend **80** f., 83

Extended Cat 79, 82, **151**, 153

Extended Child 79, 130

Extended Frog **150**

Extended Mountain **87** f., 92

Extended Partial Recline 111

Extended Penguin **150**

Extended Rabbit **117**

Extended Squat **155**, 156 ff.

Facedown-Rest **123**, 130

Forward Salute **36**, 67, 91

Flowing Cobra 2 130

Flowing Lotos **31**

Flowing Warrior **73**

Free Seat **137** f., 140, 168

Gate **61** ff., 64, 69

Gate-Lift **61** ff.

Gentle Warrior **37**

Half-Butterfly-Twist **157**

Half Cobra **107**

Half Locust **105**, 106, 108

Half Spider **113**

Half-Tortoise-Twist **139**

Hip-Rotation **112**

Hip-Side-Stretch **100**, 103, 126

Knees to Chest 100 ff., **113** f., 143 ff., 146 f., 161 ff., 165, 167 f.

Leg 90 Degrees **143** ff.

Leg-Stretch **111**

Mountain 13, **30**, 32, 80, 85, 87 ff., 90 f.

Mountain-Cat **30**

Mountain-Heel-Press **80**

Mountain-Lift **80**, 92

Natural Seat 14, **24** f., 31, 53 f., 85, 105, 108, 117 ff., 120, 123, 126, 129 f., 149

Natural Twist **118**

Neck-Movement **138**

One Knee to Chest 112

One leg Butterfly forward Bend **156**

Palm-Tree **41**

Partial Reclined 167

Prep to Recline **161**, 167

Prep to Eagle-Twist 168

Pyramid 61 ff., **68** f., 74, 76 f., 90, 92

Pyramid-Lift 69, 71, **74** f.

Pyramid-Sway **68**

Pyramid-Twist **74**, 76

Reclined Butterfly **101**

Reclined Free Seat 168

Reclined Pyramid **144**

Reclined Tree **112**

Runner **49**, 53 f.

Shoulder-Stretch **81**

Side-Warrior 62 f., **75** ff.

Side Warrior Gate **62**

Sonnengruß **46** ff.

Spider **113**, 167

Squat 1 **155**

Standing 41 f., **47** f., 53 f., 92

Swan **84** ff.

Swan-Bow **86**, 90

Swan-Rolls 86, 90

T-Balance **67**

Toe-Stretch **79**

Tortoise 139, **149** ff., 153

Tortoise 2 **149** f.

Tree **40** ff.

Tree 2 42

Triangel **69**

Upward Salute **43**, 48, 53 f., 81, 92

Wall-Chair **35**

Wall-Hang **36** ff., 67

Wall-Lift **36**

Wall-Supported Shoulder-stand **145**

Warrior-Gate **62** f.

Waterfall 40, **43** f.

**Atemübungen** 9, 24, 137

Natural Breath (Sahaja) **12**

Complete Breath (Purna) 13, **21**

Victory Breath (Ujjayi) 13, **21**, 64, 107

- Balancing Breath (Samata Vayu) **13**  
 Shining Breath (Kapalabhati) **59**  
 Sun Moon Breath (Surya Chandra) **97**
- C**
- Chakra** 170  
 Herz-Chakra 15, 29, 70  
 Kronen-Chakra 117
- G**
- Gesundheit**  
 Arme 28 ff., 32, 36, 38  
 Aufrichtung 34 ff., 62  
 Bauchraum 144  
 Beckenboden 85 f., 98 f., 144 f., 155, 161, 170  
 Beine 62f., 72ff., 111, 143  
 Beweglichkeit 22 ff., 34 ff., 78 ff.  
 Durchblutung 117, 135, 138, 144  
 Entspannung 160 ff.  
 Füße 79  
 Gesäß 105f. 162  
 Gleichgewicht 40 ff., 87  
 Handgelenke 31,  
 Haltung 34 ff., 62 ff.  
 Herz 30  
 Hüften 49  
 Hüftgelenk 35 f., 41 ff., 61  
 Kreislauf 46 ff., 142, 148  
 Nacken 28 f., 43, 48, 98 ff., 138, 145  
 Oberkörper 30 f., 36 ff.  
 Oberschenkel 105, 113, 150  
 Rücken 36 f., 67 ff., 106, 161  
 Schultergürtel 67, 80 f.  
 Schultern 28 ff., 81  
 Stoffwechsel 12 f.  
 Vegetatives Nervensystem 139
- Venen 143  
 Wirbelsäule 22 ff., 30 ff.
- J**
- Jahreszeiten** 8ff.  
 Frühling 18 ff.  
 Herbst 94 ff.  
 Sommer 56 ff.  
 Winter 132 ff.
- K**
- Kali Ray 4 f., 9  
 Kreativität 20, 78, 85
- M**
- Mantra 135, 171  
 Meditation (Dhyana) 9 f., 134 f.  
**Mudras** 14 ff.  
 Salutation Mudra (Anjali-Mudra) **15**, 17, 24 f., 48, 53, 79, 81, 92, 129  
 Bhū-Mudra 24  
 Bhū-Trikona-Mudra **23**  
 Brumadhadya-Mudra 42  
 Bhrumadhya Drsti **144**  
 Flowing-Om (Om-Mudra Pravaha) **17**  
 Jñana-Mudra (Om-Mudra) **15**, 16 f., 25, 31, 36, 47 f., 74, 79 f., 130, 137, 140, 150 f., 161  
 Lotos-Mudra (Padma-Mudra) **15**, 24, 31  
 Prana-Mudra 81  
 Sampurna-Mudra (Completion-Mudra) **17**, 36, 42, 61 f., 67, 69, 71, 73, 81, 91, 99 f., 112, 117  
 Triangle-Mudra (Trikona-Mudra) **17**  
 Mudra-Flow **17**, 39
- P**
- Patañjali** 170  
 Angemessenes Verhalten (Tapas) 84 f., 110
- Selbstreflexion (Svadyaya) 110 ff.  
 Konzentration (Dharana) 116, 132 ff.  
 Pranayama 9
- T**
- TriYoga® 4 f., 8 f., 10 ff., 16 f., 20, 53, 58, 123, 126, 134, 154, 160 f., 171
- Y**
- Yoga 10 ff., 171  
 Yoga-Flows 10 ff.  
 Yoga-Klötze 49  
 Yoga Nidra 55, 93, 131, 169  
**Yoga-Philosophie** 66 ff.  
 Achtsamkeit 96 f.  
 Ahimsa 107  
 Bhoga 60  
 Dankbarkeit 148 f.  
 Disziplin 72, 84, 160  
 Konzentration (Dharana) 9, 116, 134, 136 ff., 140  
 Kriya 13, 59  
 Kundalini 122  
 Läuterung 125  
 Lebensenergie (Prana) 9, 11 f.  
 Loslassen 13, 16, 40 ff.  
 Nadi 170  
 Prana, s.a. Lebensenergie 171  
 Rajas 66  
 Reinigung 13, 59, 125  
 Samādhi 10  
 Sattva 46, 66, 171  
 Shakti 122 ff.  
 Shiva 122 ff.  
 Sthira 22, 150  
 Sukha 22, 150  
 Tamas 66, 171  
 Trinity 171  
 Yama 9



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](http://www.narayana-verlag.de)