

Christiane Wolff

Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten

Reading excerpt
[Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten](#)
of [Christiane Wolff](#)
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



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

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>





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 pages, pb
publication 2013



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com