

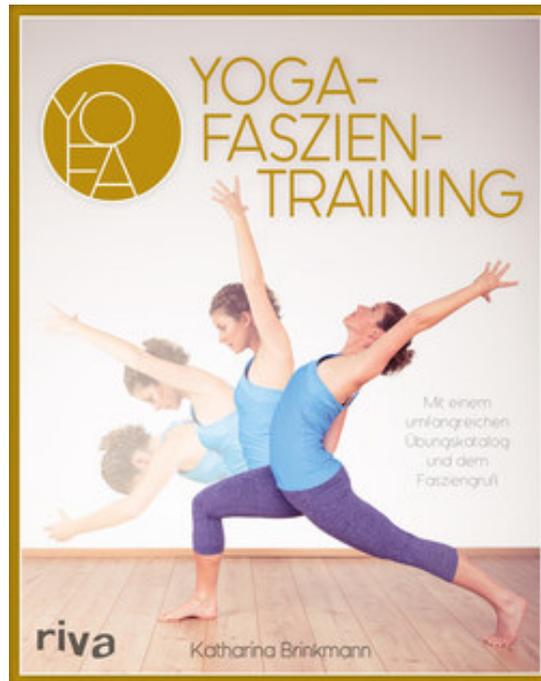
Katharina Brinkmann Yoga-Faszientraining

Leseprobe

[Yoga-Faszientraining](#)

von [Katharina Brinkmann](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21316>

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:

| | |
|-----------------------------------|---|
| Yoga meets Faszien - Was ist neu? | 7 |
| Warum Faszien-Yoga? | 7 |
| Was ist Faszien-Yoga? | 7 |
| Was kann Faszien-Yoga? | 9 |

Kapitel 2:

| | |
|--|----|
| Die Welt der Faszien | 13 |
| Aufbau der Faszien | 13 |
| Funktionen der Faszien | 15 |
| Leitbahnen des Körpers - die Faszienketten | 15 |
| Wie sieht eine gesunde Faszie aus? | 16 |

Kapitel 3:

| | |
|--|----|
| Auf die Matte von der Theorie in die Praxis | 19 |
| Der Umgang mit dem Übungskatalog | 19 |
| Wirbelsäule und Becken - unser Dreh- und Angelpunkt | 19 |
| Hand- und Fußarbeit im Yoga - für eine gesunde Yogapraxis | 22 |
| Ausgangspositionen | 25 |

Kapitel 4:

| | |
|---|----|
| Übungskatalog - "Faszien entspannen mit Faszienrolle und Faszienkugel" | 31 |
| Wenn der Körper aus der Balance gerät | 31 |
| Warum rollen? | 31 |
| Auf die Rolle, fertig, los! | 31 |
| Welche Rolle ist die Richtige für mich? | 32 |

Kapitel 5:

| | |
|--|----|
| Übungskatalog - "Fasziales Dehnen - aufspannen und weit werden" | 51 |
| Dehnen ist nicht gleich Dehnen | 51 |
| Hintere Faszienkette | 53 |
| Vordere Faszienkette | 63 |
| Seitliche Faszienkette | 73 |
| Spirale Faszienketten | 82 |
| Armlinien | 90 |

Kapitel 6:

| | |
|---|----|
| Übungskatalog - "Stark & stabil - Zentrierung Im Faszien-Yoga" | 95 |
|---|----|

Kapitel 7:

| | |
|---|-----|
| Übungskatalog - "Schwingen, federn und hüpfen - wie in alten Zeiten" | 107 |
| Faszien als Gummiband | 107 |
| Federleicht | 108 |
| Schwungvoll | 111 |
| Elastisch | 117 |
| Wie ein Katapult | 123 |

Kapitel 8:

| | |
|---|-----|
| Übungskatalog - "Körperwahrnehmung durch bewusstes Atmen und Entspannen" | 129 |
| Propriozeption - unser Körpersinn | 129 |
| Faszien - Unser sechster Sinn | 129 |
| Atmen ist Faszientraining! | 129 |
| Volle Yoga-Atmung - alle Atemräume kennenlernen | 130 |

Kapitel 9:

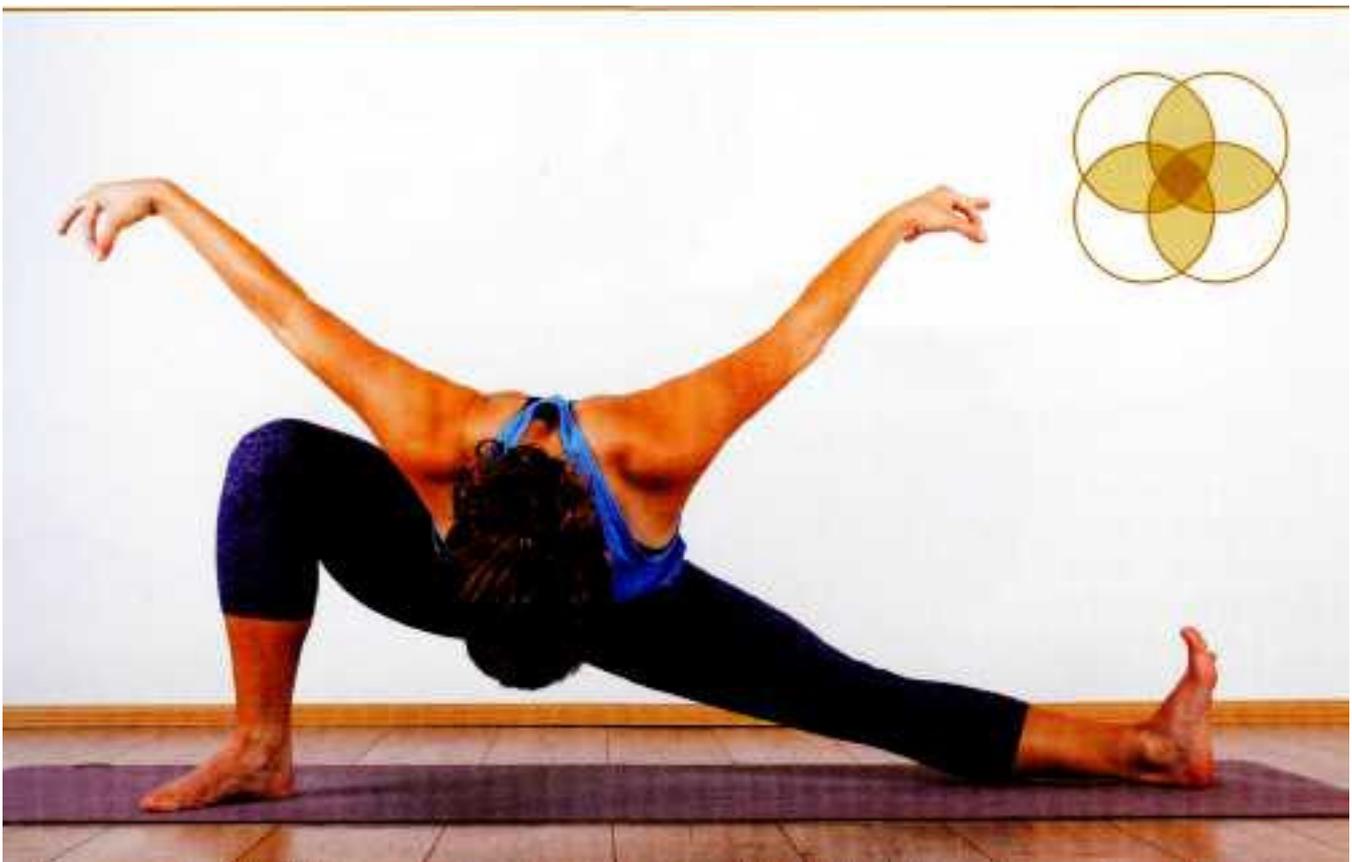
Übungssequenzen

| | |
|---|-----|
| Wie stelle ich meine Faszien-Yoga-Einheit zusammen? | 139 |
| Der Fasziengruß | 140 |
| Sequenzen mit Schwerpunkt Einstieger | 146 |
| Sequenzen mit Schwerpunkt Geübte | 158 |
| Sequenzen mit Schwerpunkt Entspannen | 168 |
| Sequenzen mit Schwerpunkt Rücken | 176 |
| Sequenzen mit Schwerpunkt Vielsitzer | 186 |
| Sequenzen mit Schwerpunkt Läufer | 196 |

Kapitel 10:

Was Faszien sonst noch Lieben

| | |
|------------------|-----|
| Über die Autorin | 205 |
| | 207 |



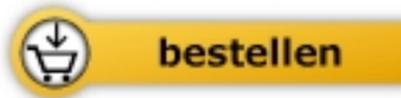


Katharina Brinkmann

[Yoga-Faszientraining](#)

Mit umfangreichem Übungskatalog und dem Fasziengruß

208 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de