

THE YOGA UND MUDRA lädt Sie ein zu entdecken



DIE GRUNDLAGEN DES WOHLBEFINDENS

- Verfeinern Sie Ihre Figur auf natürliche Weise
 - Zählen Sie Ihren Stress Tag für Tag
 - Entwickeln Sie Ihre Flexibilität schrittweise
- Die sanfte und effektive Methode zum Einstieg

WWW.THEYOGAMUDRA.COM

INHALTSVERZEICHNIS

Haftungsausschluss und Haftungsbeschränkungen	5
Einführung	6
Was Yoga ist und was es nicht ist.....	9
Die Yoga philosophie.....	11
4 falsche Vorstellungen über Yoga.....	13
Einige bewiesene Auswirkungen von Yoga auf Körper und Geist :.....	15
Direkte körperliche Vorteile von Yoga	17
Psychologische Vorteile von Yoga	17
Warum Yoga praktizieren?	18
Die Vorteile von Yoga.....	18
Hier sind 6 Vorteile von Yoga, die Sie erzielen können.....	19
Yoga und seine Motivationen zur Praxis	20
Mit Yoga Balance und Gesundheit finden	22
Yoga und Effizienz bei der Arbeit	24
6 Haupttypen von Yoga	26
Hatha Yoga.....	27
Raja Yoga.....	29
Karma Yoga.....	30
Bhakti Yoga	31
Jnana Yoga.....	32
Tantra Yoga.....	33
Bikram Yoga	34
Tipps für Yoga-Anfänger.....	35
Wo kann ich Yoga praktizieren?	36
Yoga-Ausrüstung	36
Yoga-Matte	37
Yoga-Handtuch.....	38
Yoga-Taschen	39
Yoga-Gurte	39
Yoga-Sandbeutel und -kissen.....	40
Meditationssitze für Yoga	41
Yoga-Bälle	41
Yoga-Blöcke	42
Yoga-Videos	43
Yoga-Musik.....	43
Yoga-Kleidung	44
Die 3 häufigsten Fehler von Yoga-Anfängern.....	46
Die richtigen Yoga-Positionen erreichen	48
Meditation	49
Der Zweck der Meditation.....	52

Arten der Meditation	53
Konzentrativen Meditation	53
Achtsamkeitsmeditation	54
Was passiert, wenn Sie meditieren?	55
Asanas und Yoga-Positionen	55
Tadasana	56
Sarvangasana	59
5 Yoga-Übungen	59
Atemübungen	61
Die Kraft des Dehnens	62
Normalisiert Yoga das Körpergewicht?	63
Ernährung und Yoga	65