

# INHALT

Vorwort Martina Čufar Potard .....	4
Einleitung .....	5
<b>GRUNDREGELN FÜRS ÜBEN</b> .....	8
MacKenzie Kozlowski (Miller) .....	8
Marina Hartlieb: Faszination Faszien .....	10
<b>54 AUSGEWÄHLTE YOGAÜBUNGEN</b>	
<b>Ausgangs- und Endpositionen</b> .....	14
<b>Grundausrichtungen</b> .....	19
<b>YOGAÜBUNGEN FÜR UNTERARME, HANDGELENKE UND FINGER</b> .....	21
Thomas Hochholzer: So weit die Hände greifen .....	22
<b>YOGAÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN</b> .....	39
Markus Achleitner: Die Crux mit dem Kreuz .....	40
<b>Übungen für die Halswirbelsäule</b> .....	41
<b>Übungen für die Brustwirbelsäule</b> .....	46
<b>Übungen für die Lendenwirbelsäule</b> .....	60
Simone Fleischhacker: Yoga und positive Psychologie .....	69
<b>YOGAÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTERN</b> .....	71
<b>Übungen für mehr Schulterstabilität</b> .....	72
<b>Übungen für mehr Schulterbeweglichkeit</b> .....	84
<b>YOGAÜBUNGEN FÜR BEINE UND HÜFTEN</b> .....	95
Helga Baumgartner: Yin Yoga .....	96
<b>YOGAÜBUNGEN ZUR REGENERATION</b> .....	117
<b>Die Atmung</b> .....	118
Stephan Domenig .....	119
<b>Restorative Yoga</b> (Martina Wrulich) .....	125

# ÜBUNGSSEQUENZEN

Roland Jensch .....	135
<b>BOULDERN</b> .....	136
Christof Rauch .....	136
Ingo Filzwieser .....	137
<b>Übungssequenz Bouldern</b> .....	138
<b>SPORTKLETTERN</b> .....	140
Hannes Huch .....	141
Martina Čufar Potard .....	142
<b>Übungssequenz Sportklettern</b> .....	144
Thomas Brandauer: Die Flow-Erfahrung .....	146
<b>ALPINKLETTERN</b> .....	148
Rudolf Hauser: Seele ohne Angst .....	149
Sean Villanueva .....	150
<b>Übungssequenz Alpinklettern</b> .....	152
<b>BERGSTEIGEN</b> .....	154
Steve House .....	155
David Göttler: Mein Yogaweg .....	156
<b>Übungssequenz Bergsteigen</b> .....	158
<b>SKIBERGSTEIGEN</b> .....	160
Eva House .....	160
Robert Zink .....	161
<b>Übungssequenz Skibergsteigen</b> .....	162
Stichwortverzeichnis .....	164
Literaturverzeichnis .....	166
Dank .....	167
Impressum .....	168