

INHALT

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

ÜBUNGSSEQUENZEN

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