

Inhalt

Vorwort	7
1 Ayurveda und Yoga – die perfekte Kombination für ein gesundes Leben	11
Was ist Ayurveda?	12
Alle Elemente vereint: Die Konstitutionstypen	13
Ayurveda-Yoga: Die Vorteile deiner individuellen Yogapraxis	35
2 Dein Weg zum perfekten Yoga-Flow	41
Was gibt es für dein Dosha zu beachten?	42
Wie sollte dein persönlicher Flow aufgebaut sein?	42
Achtsamkeit, Pranayama und Meditation	49
Warm-up: Der perfekte Start in deinen Flow	53
Cool-down für einen entspannten Ausklang	79
Das Beste kommt zum Schluss: Shavasana	96
3 Frühlingserwachen – startklar für das neue Jahr	99
Fit durch den Frühling	100
Deine Routinen frühlingstauglich gestalten	102
Deine Ernährung frühlingstauglich gestalten	103
Deine perfekten Frühlingsübungen	106
Vata: Dein Flow für den Frühling	128
Pitta: Dein Flow für den Frühling	130
Kapha: Dein Flow für den Frühling	132
4 Sommerzeit – strahle mit der Sonne	137
Zeit für Abkühlung	138
Deine Routinen sommertauglich gestalten	139

Deine Ernährung sommertauglich gestalten	141
Deine perfekten Sommerübungen	142
Vata: Dein Flow für den Sommer	158
Pitta: Dein Flow für den Sommer	160
Kapha: Dein Flow für den Sommer	162
 5 Goldener Herbst – Zeit des Wandels	 167
Zeit zum Loslassen	168
Deine Routinen herbsttauglich gestalten	170
Deine Ernährung herbsttauglich gestalten	173
Deine perfekten Herbstübungen	175
Vata: Dein Flow für den Herbst	200
Pitta: Dein Flow für den Herbst	202
Kapha: Dein Flow für den Herbst	204
 6 Winterzeit – entspannt das Jahr beenden	 209
Zur Ruhe kommen	210
Deine Routinen wintertauglich gestalten	212
Deine Ernährung wintertauglich gestalten	214
Deine perfekten Winterübungen	216
Vata: Dein Flow für den Winter	238
Pitta: Dein Flow für den Winter	240
Kapha: Dein Flow für den Winter	242
 7 Yoga-Flows bei konstitutionsspezifischen Krankheiten	 247
Vata-Störungen: Wenn der Gegenwind zu stark wird	248
Pitta-Störungen: Wenn sich das Feuer ausbreitet	254
Kapha-Störungen: Wenn Trägheit zur Krankheit wird	260
 Übungsübersicht	 268
Dankbarkeit – mehr als nur ein Wort	269
Über die Autorin	271