

Inhaltsverzeichnis

Teil I Theorie

1	Yoga-to-go	3
1.1	Einführung	3
1.2	Wie ist Yoga-to-go entstanden?	5
1.3	Yoga-to-go besteht aus diesen drei Teilen: Yoga-to-go-Übungssequenzen/Asanas, Achtsamkeit/Tipps zu einer positiven inneren Einstellung, Superfood	6
2	Yoga und Stress	9
2.1	Wie beugt man mit Yoga wirksam den Folgen von Stress vor? Und was ist eigentlich die Fatiga Urbana?	14
2.2	Yoga-to-go und die innere Einstellung	16
3	Achtsamkeit und ihr Einfluss auf unser Leben	21
3.1	Sieben einfache Ideen für Achtsamkeitsübungen	22
3.2	Dankbarkeit und Dankbarkeitsrituale	25
3.3	Lernen Sie, glücklich zu sein	29
4	Yoga und Superfoods	31
4.1	Ein Wörtchen über Zucker, unseren Feind Nr. 1	33
4.2	Superfoods für mehr Energie und bei chronischer Erschöpfung	35
4.3	Superfood bei chronischen Entzündungen und Erkrankungen der Gelenke: Wundermittel Kurkuma und andere Superfoods	38

X Inhaltsverzeichnis

4.4	Superfood zur Stärkung des Immunsystems	41
4.5	Superfood als Prävention gegen Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck	44
4.6	Superfood zum Entgiften und Entschlacken	49

Teil II Praxis

5	Übungsteil – Yoga-Sequenzen mit Zeitangaben für Ihr individuelles tägliches Programm	53
5.1	Yoga-to-go für den Start in einen energieerfüllten Tag (Abb. 5.1)	54
5.2	Soforthilfe bei akuter Müdigkeit (Abb. 5.2)	57
5.3	Die natürliche Droge gegen Müdigkeit und chronische Erschöpfung (Abb. 5.3)	58
5.4	Soforthilfe in plötzlicher Stress-Situation (Abb. 5.4)	64
5.5	Yoga-to-go-Quickie: ein Anti-Stress-Konzept von nur 15 Minuten (Abb. 5.5)	65
5.6	Soforthilfe gegen Schmerzen und Verspannungen im unteren Rücken (Abb. 5.6)	67
5.7	Yoga bei Bandscheibenproblemen im unteren Rücken (Abb. 5.7)	69
5.8	Mehr Beweglichkeit und Entspannung für Schultern und Nacken (Abb. 5.8)	73
5.9	Wirkungsvolle, unterstützende Antidepressions-therapie (Abb. 5.9)	76
5.10	Stärkung des Immunsystems (Abb. 5.10)	79
5.11	Yoga-to-go-Quickie für Schulen vor dem Unterrichtsbeginn (Abb. 5.11)	81
5.12	Yoga-Pause im Büro (Abb. 5.12)	83
5.13	Faszien-Training mit Yoga (Abb. 5.13)	85
5.14	Das nachhaltige (und täglich empfohlene) Mini-Programm zur Vorbeugung vor Herzinfarkt, Diabetes mellitus, Schlaganfall und hohem Blutdruck (Abb. 5.14)	87
5.15	Yoga-to-go am Rollator für Best Agers (Abb. 5.15)	91
6	Gönnen Sie sich eine Labyrinth-Meditation in Kombination mit Yoga-to-go	95
	Literatur	99