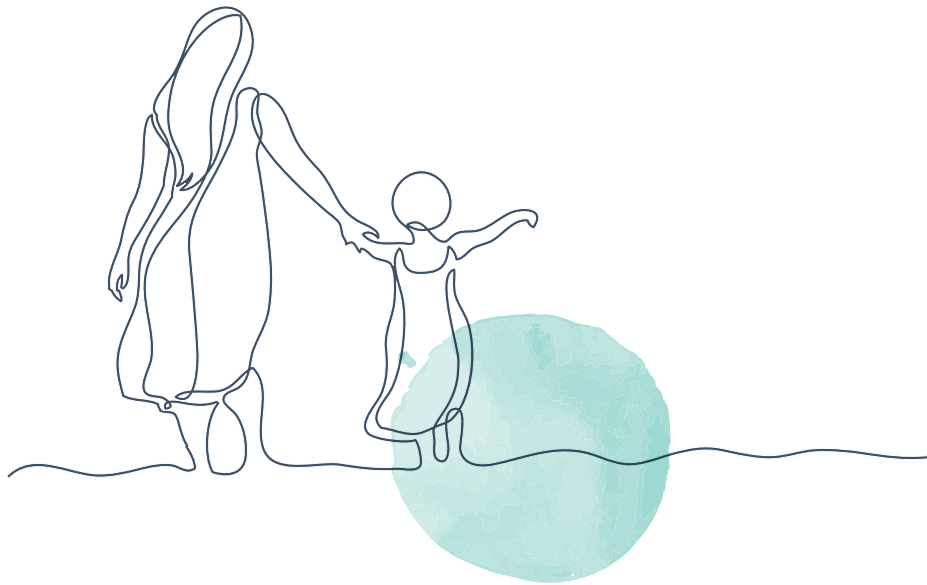


DAS MAMA-GLEICHGEWICHT

Stephanie Doms



INHALT

11 VORWORT

*„Ich erlaube dem Leben,
sich zu entfalten.“*

16 KAPITEL 1

Beim Herzen beginnen

ÜBER TANTRA, YOGA UND MENTALTRAINING

- 17 Der Schatz des allumfassenden Annehmens: Tantra
 - 21 Tantra – geht's da nicht um Sex?
 - 23 Mütter – Liebende und Kriegerinnen
 - 26 Frauenpower im Tantra
- 30 Unser Werkzeugkoffer: Yoga
 - 33 Die vier Wege des Yoga & der achtfache Pfad
 - 38 Yoga und Tantra – Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- 41 Die Kraft der Gedanken: Mentaltraining
- 50 Mein Wunsch für dich

52 KAPITEL 2

Unterwegs zum Gleichgewicht

ÜBUNGEN FÜR DEN START INS TRAINING

- 60 Die Gefäßübung
- 64 Aktivierung der Chakren
- 73 Das SCORE-Modell
- 77 Formulierung eines Ziels
 - 80 Step 1: Das Sankalpa erspüren
 - 81 Step 2: Das Ziel formulieren
 - 83 Step 3: Dem Ziel Leben einhauchen

84 KAPITEL 3

Erkennen, was ich brauche

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTFÜRSORGE

- 86 Selbstfürsorge-Menü
- 90 Selbstfürsorge-Tagebuch
- 92 Yoga-Vollatmung
- 94 Position des Kindes
- 96 Sich selbst ein Segen sein

98 KAPITEL 4

Zelassen bleiben im Sturm

ÜBUNGEN FÜR MEHR KLARHEIT

- 100 Prioritäten setzen
- 104 Stresstagebuch
- 106 Adler-Mudra und -Visualisierung
- 109 Atemzüge zählen
- 110 Kopfstand und Hase

116 KAPITEL 5

Kraft aus der Ruhe schöpfen

ÜBUNGEN FÜR MEHR ENERGIE

- 120 Kraftplatz
- 122 Sonnenatmung
- 124 Gehmeditation
- 126 „Power-Posen“ im Yoga
 - 128 Wonder Woman
 - 131 Kriegerin
 - 132 Fels in der Brandung
 - 134 Genießerin
- 137 Yoga Nidra

148 KAPITEL 6

Innere Stimme, äußere Stärke

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN

- 150 Wall of Excellence
- 152 Mentaler Schutz
- 154 Die Stimme erheben
- 156 Schulterstand
- 158 Fisch

160 KAPITEL 7

Die Freiheit zu lieben

ÜBUNGEN FÜR MEHR VERBUNDENHEIT

- 162 Das Leben umarmen
- 164 Mudra „Herzblume“
- 166 Lieblingsmomente
- 168 Verständnis entwickeln
- 172 Vergangenes loslassen
- 174 Gemeinsam unterwegs zum Gleichgewicht
 - 174 Achtsam mit Kind
 - 182 Achtsam mit meinem Partner

- 193 Weiterführende Literatur
- 195 Die Autorin