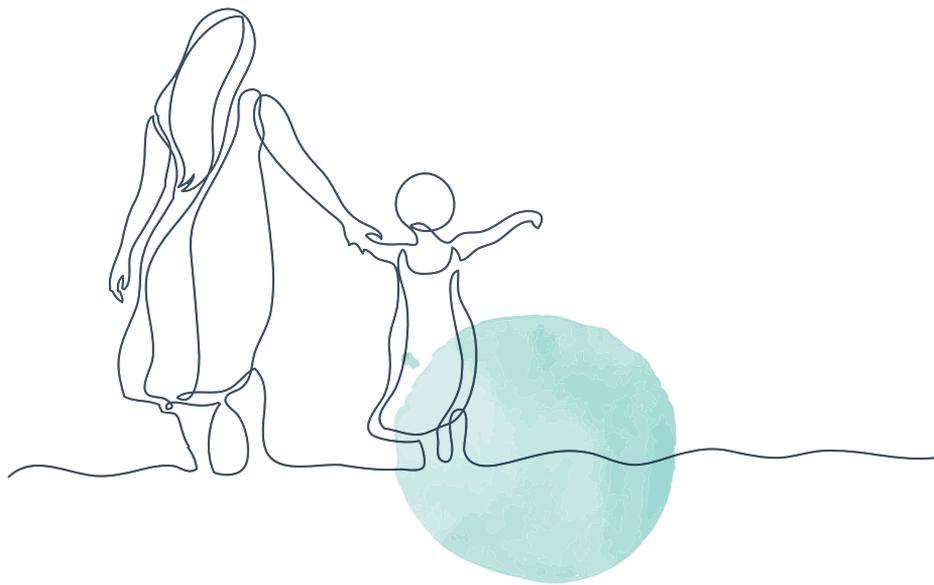


# DAS MAMA-GLEICHGEWICHT

*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