

# YOGA - All I need

Von und mit der  
internationalen  
Starlehrerin

**Gabriela Bozic**

Begleitet von  
**Conny Lehmann**

**60-Minuten Workout**  
**+4 exklusive**  
**Yoga-Wunderwaffen:**  
Detox & Shine,  
Morning Kick,  
Sweet Dreams &  
Anti-Jetlag

Inkl.  
Interview &  
geführter  
Meditation



Einleitung ..... 4 Min.

Hauptprogramm ..... 56 Min.

### Eine fließende Vinyasa Yoga Stunde für die Balance von Körper & Geist:

Der Körper wird gestrafft, gekräftigt und gedehnt. Gleichzeitig machen die Übungen den Geist wacher und klarer.

- Chanting
- Warm-up kurz
- Sonnengröße lang
- Stehende Sequenz
- Drehsitz
- Vorbeugen
- Rückbeugen kurz
- Drehung im Liegen
- Schulterstand
- Entspannung
- Meditation

### Kurzprogramme

Morning Kick ..... 24 Min.

Dynamische Sequenz, die Energie spendet und Stabilität & Erdung gibt – für einen Kickstart in den Tag.

Detox & Shine ..... 22 Min.

Übungsprogramm zur Reinigung von Körper und Geist – die Verdauung wird angeregt, die Körpermitte gekräftigt und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Sweet Dreams ..... 25 Min.

Diese Übungssequenz beruhigt das Nervensystem, hilft beim Stressabbau und sorgt für einen tiefen, guten Schlaf.

Anti-Jetlag ..... 27 Min.

Übungen zur Regulierung der inneren Uhr, um den Schlaf- und Essensrhythmus wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Verspannungen im Körper zu lösen.

Interview ..... 8 Min.

### Hinweise zum Üben

Die Asana-Sequenzen dieser DVD werden im sogenannten „Vinyasa“-Stil ausgeführt. Das heißt, dass alle Bewegungen im Atemrhythmus fließen.

Atme während des Übens ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Solltest du einmal Schwierigkeiten haben, Atem und Bewegung zu koordinieren, so lass' den Atem einfach frei fließen.

Beginne deine Yoga-Praxis, indem du einmal pro Woche übst und steigere dich allmählich, bis du täglich übst.

Alle wichtigen Infos zur Yoga-Praxis, dem Üben mit dieser DVD und der Atemtechnik findest du im Menüpunkt *Einleitung*.

### Gabriela Bozic

ist international bekannt für ihre dynamische und leidenschaftliche Art, Yoga als innere Transformationstechnik zu unterrichten sowie für ihren lebendigen, herzlichen und humorvollen Unterrichtsstil. Sie ist studierte Sprachwissenschaftlerin, eine der ersten *advanced certified Jivamukti* LehrerInnen und Mitgründerin der *Jivamukti Yoga Center* in München. Weltweit unterrichtet sie auf Retreats und Yoga-Konferenzen, gibt Workshops und gehört zum festen Team der internationalen Jivamukti-Lehrerausbildungen mit *Sharon Gannon* und *David Life*.



weitere Infos und Kontakt:  
[www.gabrielaboizic.com](http://www.gabrielaboizic.com)

### Conny Lehmann

hat Sport studiert und praktiziert Yoga seit vielen Jahren. Die beiden Frauen verbindet ein freundschaftliches Verhältnis und die Liebe zum Yoga. Die langjährige Schülerin von Gabriela ist seit 2010 selbst **zertifizierte Yogalehrerin**.

Präsentiert von Wellicious - edle Yogamode aus London.



## Credits:

**Darstellerinnen:** Gabriela Bozic, Conny Lehmann • **Regie:** Elli Becker • **technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele • **1. Kamera:** Michael Gsell • **2. Kamera:** Patrick Heck • **3. Kamera:** Andreas Tonndorf • **Kamera-Assistenz:** Florian Kurz, Milan Heinzmann • **Kran-Operator:** Jörg Heinzmann • **Lichttechnik:** Jörg Heinzmann, Milan Heinzmann • **Tontechnik:** Armin Bauer • **Setfotos:** Antje Pohsegger • **Haare & Make-up Film:** Jutta Krantz • **Fotos:** Helen Marsden • **Haare & Make-up Fotos:** Carlos Freitas • **Assistenz Set:** Margot Sessler, Marco Löser, Janina Nagel • **Programm:** Gabriela Bozic • **Drehbuch:** Elli Becker, Gabriela Bozic • **Schnitt:** Elli Becker • **Menüdesign/DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Gabriela Bozic, Julia Hildebrandt • **Texte Wellicious:** Corinna Konen • **Interview:** GALA-Redakteurin Sandra Reitz • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, [www.audionetwork.com](http://www.audionetwork.com) • **Mastering:** Uli Preiss • **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company • **Ausstattung:** Wellicious