

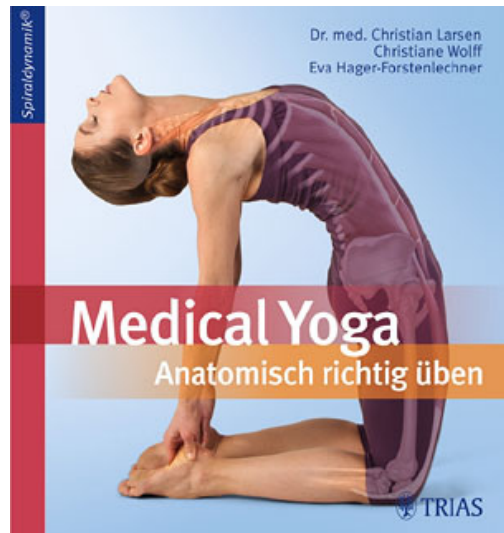
Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E. Medical Yoga

Leseprobe

Medical Yoga

von Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E.

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b12869>

Sie finden bei [Unimedica](http://www.unimedica.de) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



Vorwort

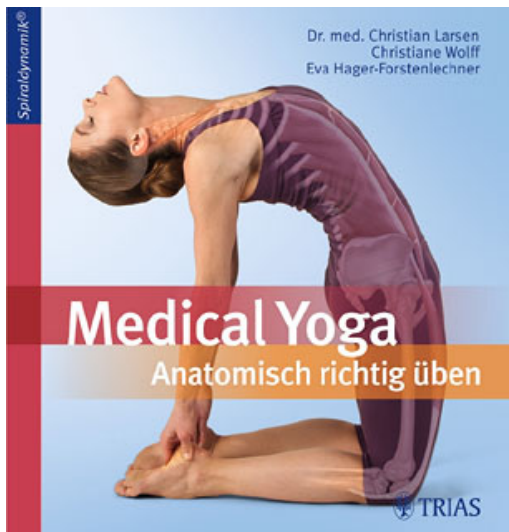
Medical Yoga hat eine besondere Vorgeschichte, bei der sich mehrere persönliche Lebensstränge ineinander verweben: Mit 15 Jahren begann ich, regelmäßig Yoga zu praktizieren. Mit 18 Jahren fuhr ich auf dem Landweg quer durch Persien und Afghanistan bis nach Indien, um mich dort in den Vorgebirgen des Himalajas den Quellen des Yoga anzunähern. Das war 1975, eine Studienreise der Astanga Yoga Akademie mit Peter Oswald.

Ein zweiter Strang war das Medizinstudium. Ein dritter die Mitentwicklung der Spiraldynamik® als ein anatomisch-funktionelles Bewegungs- und Therapie-konzept, basierend auf den Spiralprinzipien der Natur. Die modernen Formen des traditionellen Yoga und die junge Bewegungswissenschaft Spiraldynamik® verschmolzen zu einem transkulturellen Crossover intelligenter Bewegung und fanden in europäischen Yogakreisen Beachtung und Verbreitung – beispielsweise durch den BDY, den Berufsverband Deutscher Yogalehrer, oder die SYG, die Schweizerische Yoga Gesellschaft.

Die Begegnung und langjährige Zusammenarbeit mit Eva Hager und Christiane Wolff – zwei hochkompetente Yogalehrerinnen mit außerordentlichem Tiefgang – haben das Fundament für das Buch gelegt. Die Praxis von Medical Yoga weckt unseren ursprünglichen Sinn für anatomisch richtige Stellungen und einen natürlichen Bewegungsrhythmus. Fokussiert auf den eigenen Körper – unser erstes Instrument – lernen und entfalten wir Balance und Resonanz. Sie erleben verfeinerte Wahrnehmung, Kraft ohne Anstrengung, Beweglichkeit zielgenau, wo sie benötigt wird, Wohlbefinden und innere Achtsamkeit. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Gesundheit mit Medical Yoga.

Namaste

Dr. med. Christian Larsen



Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E.

[Medical Yoga](#)

Anatomisch richtig üben

164 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de