

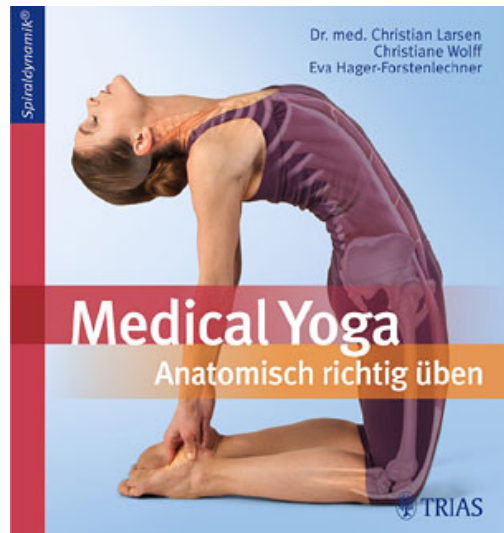
Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E. Medical Yoga

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>



Sachwortverzeichnis

A

Achillessehne 107
 Achillessehnenprobleme 69
 Adho Mukha Svanasana 67
 ahimsā 18
 Ananda Balasana 53
 Ardha Matsyendrasana 91
 Asanas 15
 Atem 20
 Atemübungen 22
 Atmung 17
 Ausrüstung 19

B

Bakasana 79
 Bandscheibenprobleme 75, 107, 125, 131
 Baum 29
 Beckenboden 43, 55, 75
 Beckenschiefstand 37, 43
 Beinstretch 47
 Bhujangasana 123
 Brett 73

C

Chaturanga Dandasana 73

D

Drehsitz 91
 Dreieck 41

E

Einstimmungsübungen 22
 Eka-Pada-Raja-Kapotasana 135
 Erkältungen 119

F

Flachrücken 107

G

Geburt 55
 Geburtsvorbereitung 81
 Glückliches Baby 53
 gunas 15

H

Halasana 117
 Hämorrhoiden 55
 Hatha-Yoga 14
 Held 35

Hexenschuss 113, 131
 Hohlkreuz 37, 69, 75, 107, 113
 Hüftarthrose 37, 43, 49, 137
 Hüftgelenkschmerzen 99
 Hüftmuskeln 49, 99
 Hüftprobleme 137
 Hund 67

I

Inkontinenz 43, 55

K

Kamel 129
 Knickfüße 37
 Kniegelenkprobleme 37, 69
 Kobra 123
 Königstaube 135
 Konzentrationsschwierigkeiten 61, 107
 Kopfschmerzen 69, 107
 Krähe 79
 Krampfadern 61
 Kreuzschmerzen 69, 93, 99, 125
 Krokodil 97

L

Läufer 85
 Lendenwirbelsäule 43, 75, 93, 125
 Lymphödeme 61

M

Makarasana 97
 muhkti 17, 18

N

Nackenprobleme 113
 Nackenverspannung 107
 Nasennebenhöhlenentzündung 119
 Nervosität 61
 Neuralgien 113

P

Parivritta Dhavakasana 85
 Paschimottanasana 111
 Patanjali 14
 Pflug 117
 Prāna 17

R

rajas 15

Rückenschmerzen 75, 99, 131
 Ruhender See 59
 Rundrücken 69, 87, 107, 113, 131

S

sattva 16
 satya 18
 Schenkelhalsfraktur 31
 Schultergelenkprobleme 37, 87, 125
 Schulter-Impingement 125
 Selbstheilungskräfte 19
 Selbstreflexion 16
 Senkungserscheinungen 43, 55
 Sexuelleben 55
 Skoliose 43, 87
 Spiraldynamik 11
 Stress 61
 Sturzprävention 31, 81, 119
 Supta Padangusthasana 47
 Svādhyāya 16

T

tamas 15
 tapas 16

U

Ustrasana 129
 Uttanasana 105
 Utthita Trikonasana 41

V

Venenstauung 61
 Verstopfung 55, 81
 Viparita-Karani 59
 Virabhadrasana 35
 Vorbeuge 105
 Vrksasana 29

W

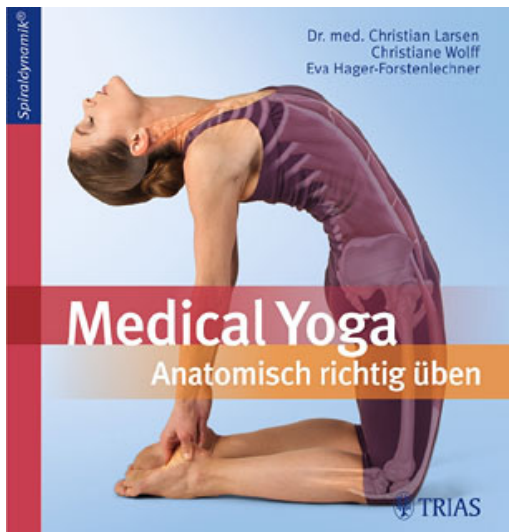
Wirbelblockierungen 113
 Wirbelgelenkarthrose 125

X

X-Beine 37

Z

Zange 111



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