

Oellerich / Wessels Soforthilfe-Yoga

Leseprobe

[Soforthilfe-Yoga](#)

von [Oellerich / Wessels](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b15322>

Sie finden bei [Unimedica](#) 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

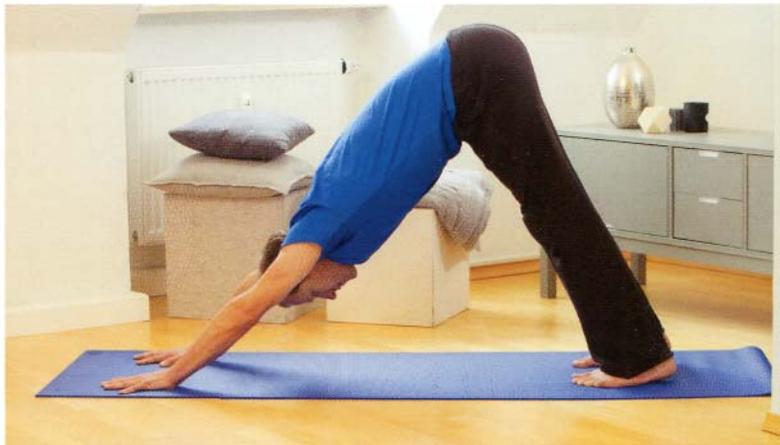
Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Yoga-Grundlagen	9
Yoga und seine Heilkraft	10
So üben Sie richtig	17
Ausgangsstellungen und Handhaltungen	18
Den Körper vorbereiten - Vorübungen	20
Den Geist vorbereiten - Einstimmung	25
Atmung	26
Tiefenentspannung	28
Meditation	30
Ausstimmung	31
Mentale Symptome	33
Ungeduld > starke Nerven	34
Schlafstörungen > gesunder Schlaf	39
Depressive Verstimmung > gute Laune	45
Stress > Entspannung	52



Kopfschmerzen > klarer Kopf	58
Infektanfälligkeit > gesundes Immunsystem	64
Hormonschwankungen > stabiler Hormonhaushalt	72
Aufbrausend > kühlen Kopf bewahren	78
Gebrechlichkeit > gesundes Altern	82
Körperliche Symptome	87
Atemprobleme > gesunde Lungen	88
Verspannungen > entspannter Nacken/Schultergürtel	92
Herz-Kreislauf-Probleme > kräftiges Herz	100
Verdauungsprobleme > gesunde Verdauung	106
Gewichtsprobleme > schlanke Figur	112
Rückenbeschwerden > starkes Kreuz	118
Beschwerdenverzeichnis	124
Übungsverzeichnis	124
Adressen, die Ihnen weiterhelfen	126
Literaturverzeichnis	126
Über die Autorinnen	127



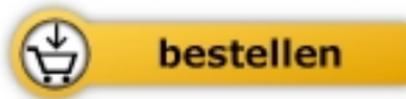


Oellerich / Wessels

Soforthilfe-Yoga

Beschwerden lindern durch gezielte
Übungen

128 Seiten, kart.
erschienen 2014



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