

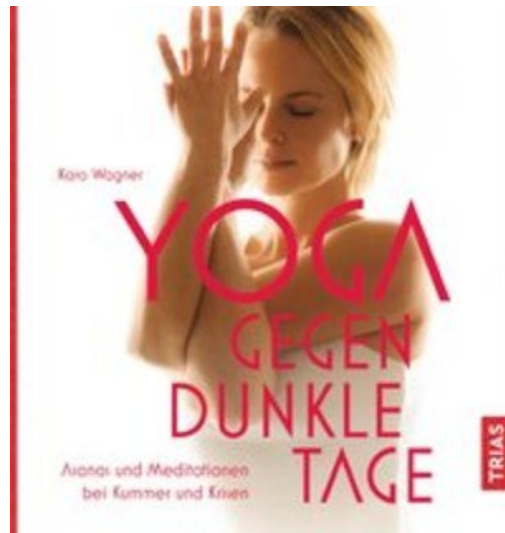
# Karo Wagner Yoga gegen dunkle Tage

Leseprobe

[Yoga gegen dunkle Tage](#)

von [Karo Wagner](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b24126>

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](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



## Stichwortverzeichnis

### A

Achtsamkeit 20, 84, 106  
 Achtsamkeitsübungen 98  
 Affirmationen 17, 128  
 Akzeptanz 14, 108  
 Annahme 15, 108  
 Atemübungen 92, 124  
 Atmung, volle 94  
 Aufstellung, innere 114

### B

Bewegung 110  
 Bindegewebe 26  
 Burnout 10

### D

Dankbarkeit 88, 104  
 Denken 104  
 Depressionen 10  
 Dharma 14

### E

Einstellung, innere 12  
 Entspannung 26  
 Ernährung 102, 120

### F

Faszien 26  
 Fernseher 100

### G

Gebete 116  
 Gedanken 17, 84  
 – beobachten 18, 19, 107  
 Gefühle 15, 95  
 Gefühle, negative 114  
 Gegensätze 13  
 Glaubenssätze 19

### I

Inkarnation 11, 13

### K

Kapalabhati 97  
 Klänge 130  
 Kraftquellen 113  
 Kraft, universelle 116

### L

Liebe 19

### M

Mantra 128  
 Medien 100  
 Meditation 84, 126  
 – Dankbarkeitsmeditation 88  
 – Gefühlsmeditation 89  
 – Körperwahrnehmung 91  
 – Licht- oder Energiemeditation 90  
 – Wirkung 85  
 Monkey Mind 18, 85  
 Musik 130

### N

Natur 110  
 Notfallplan 108

### P

Parasympathikus 92  
 Powermapping 112

### R

Rituale 112

### S

Schlafen 112  
 Selbstliebe 19, 21, 107, 108, 118  
 Spazierengehen 110  
 Sympathikus 92

### T

Tagebuch 122  
 Tagesprotokoll 99  
 Tiefenentspannung 130

### V

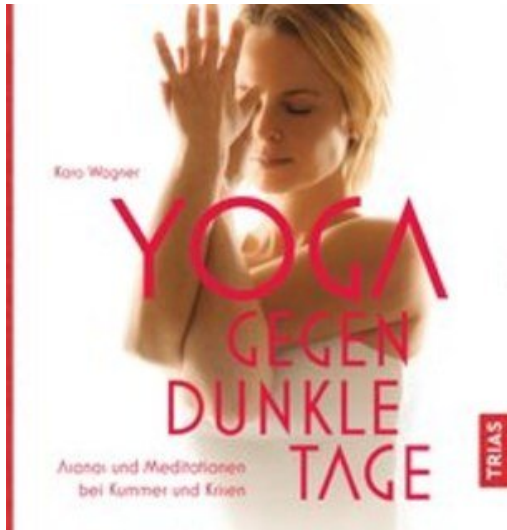
Veränderung 15

### Y

Yin-und-Yang-Prinzip 99  
 Yoga  
 – dynamisches 28  
 – Nada 130  
 – Nidra 91  
 – Restoratives 74  
 – Yin 48, 62

Folgende Yoga-Sequenzen, Meditationen und Atemübungen aus diesem Buch findest Du auch auf YouTube. Sie sind von Karo Wagner selbst angeleitet:

Dynamische Yoga-Sequenz (Seite 28) <a href="https://youtu.be/1ybXK-mAblk">https://youtu.be/1ybXK-mAblk</a>	<a href="https://youtu.be/W7o1_alhcV4">https://youtu.be/W7o1_alhcV4</a>	Eigenschafts- oder Gefühlsmeditation (Seite 89) <a href="https://youtu.be/TwJO92EJPpl">https://youtu.be/TwJO92EJPpl</a>	<a href="https://youtu.be/RQofNOxZQms">https://youtu.be/RQofNOxZQms</a>
Yin Yoga: Sequenz zum Loslassen und Annehmen (Seite 48) <a href="https://youtu.be/7BFP8AwNRbo">https://youtu.be/7BFP8AwNRbo</a>	<a href="https://youtu.be/7_a1j8DjZp8">https://youtu.be/7_a1j8DjZp8</a>	Licht- oder Energiemeditation (Seite 90) <a href="https://youtu.be/1oclzyQfz_s">https://youtu.be/1oclzyQfz_s</a>	Der volle yogische Atem (Seite 94) <a href="https://youtu.be/qjPBntNdSxw">https://youtu.be/qjPBntNdSxw</a>
Yin Yoga: Sequenz für mehr innere Leichtigkeit (Seite 62)	<a href="https://youtu.be/1KCRHjr4ypE">https://youtu.be/1KCRHjr4ypE</a>	Meditative Körperwahrnehmung: Yoga Nidra (Seite 91)	Der volle Atem zur Gefühlsklärung (Seite 95) <a href="https://youtu.be/2U9iMFEBxxl">https://youtu.be/2U9iMFEBxxl</a>



Karo Wagner

[Yoga gegen dunkle Tage](#)

Asanas und Meditationen bei Kummer und Krisen

136 Seiten, kart.  
erschienen 2018



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)