

DR. CHRISTIAN LARSEN | DR. CLAUDIA GUGGENBÜHL

YOGA

Die 5 Schlüssel zur Gesundheit



GU

INHALT

EIN WORT ZUVOR

Tradition & Schulmedizin
Yoga in neuem Licht

6

7

7

YOGAGESCHICHTE IM HISTORISCHEN ZEITRAFFER

10

Wagenlenker-Yoga:

Upanischaden und Yogasutra

Am Anfang waren Ross und Wagen
Anspruchsvoll: Yoga bei Patañjali

12

12

16

Herz-Yoga:

Bhagavad-Gita

Trost und Hoffnung für alle

19

20

Unsterblichkeits-Yoga:

Hatha-Yoga

Im Tantra gewinnt der Körper
an Bedeutung
Ziel und Praxis des Hatha-Yoga

23

24

27

20. und 21. Jahrhundert:

Neuzeit-Yoga

Der Weg in die Moderne: ein Überblick
Der Einfluss der Reformbewegungen
Neue Strömungen im Hinduismus
und Yoga
Yogatherapie im Fokus
20. Jahrhundert: die Quintessenz
Mein Yogaweg im Spiegel
der Geschichte

30

30

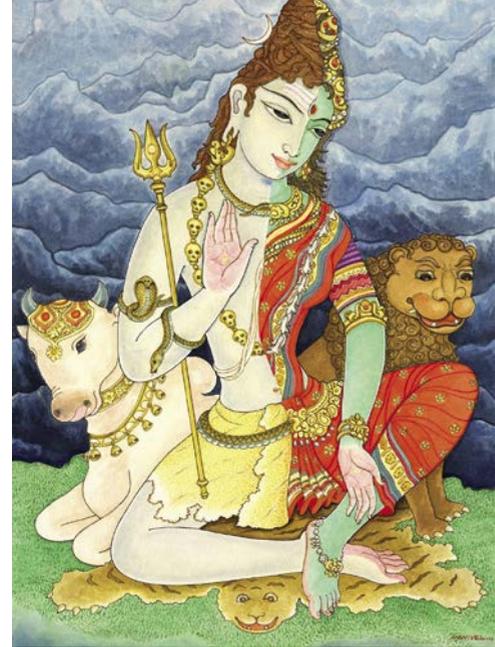
32

35

41

44

45



YOGAPRAXIS IM FOKUS MODERNER MEDIZIN

46

Auf dem Prüfstand

47

Gesundheitstrends und Wirksamkeit

47

Was ist Gesundheit?

47

Trends & Hypes und ihre Evidenz

49

Das sagt die Wissenschaft

Yoga als Gesundheitsfaktor

51

Bekannte Benefits

51

Mehr Wohlbefinden

53

Mehr körperliche Fitness

56

Starkes Immunsystem

58

Sprungbrett für die spirituelle

Entwicklung

60

Fakten über Nebenwirkungen

Yoga als Gesundheitsrisiko

61

Vorsicht: Verletzungen!

62

Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem

im Blick

64

Atmungssystem in der Krise

66

Ernährungsdogmen

68

Labile Psyche

69

BEWEGUNG VOM LOTOSSITZ ZUM BODY-MIND-WORK-OUT 70

Das sagt die Tradition	
Asanas: Sitzen und mehr	71
Upanischaden und Yogasutra: nur sitzen	71
Asanas für die Gesundheit	74
Im 16. bis 19. Jahrhundert werden es immer mehr	75
Im 20. Jahrhundert endlich: Asanas für alle	77
Große Unterschiede in Stil und Vermittlung	78
Moderne Yogapraxis	82

Das sagt die Bewegungswissenschaft	
Yoga: All-in-one-Training	84
Bewegung ja, aber richtig	84
Individualität ist Trumpf	86
Dehnung für mehr Beweglichkeit	88
Macht Yoga stark?	91
Als Ausdauertraining eher ungeeignet	93
Yoga bietet Tiefenentspannung	94
Von Sym zu Para: die wichtigsten Schalter	99
Entspannung in der Bewegung	100

Fünf Schlüsselübungen	
Asanas: Ausgleich zum Sitzen	103
Einstimmung: In Fluss kommen	104
Seitbeuge im Stehen	106
»Abhängen« in der Vorbeuge	108
Kobra & Heuschrecke	109
Bauch- und Rückenmassage	110
Rotation der Brustwirbelsäule	112

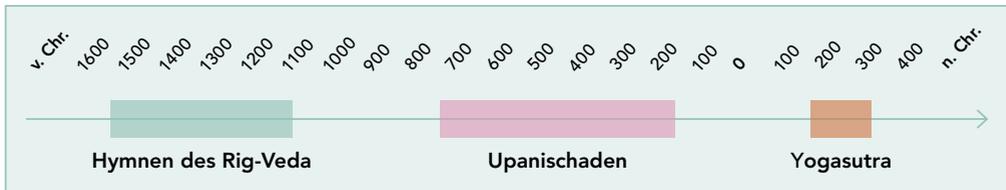
ERNÄHRUNG BRENNSTOFF FÜR KÖRPER UND SEELE 114

Das sagt die Tradition	
Ayurveda: Essen und mehr	115
Das Wissen vom langen Leben	116
Samkhya – die Lehre vom Schöpfungsprozess	117
Die fünf grobstofflichen Elemente Ernährung und Stoffwechsel	119
im Ayurveda	122
Ayurvedatherapie führt zurück ins Gleichgewicht	123
Ayurveda trifft auf westliche Medizin	125

Das sagt die Ernährungswissenschaft	
Nahrung: Hauptsache typgerecht	128
Ernährungsregeln im Wandel	128
Stoffwechsel funktioniert individuell	130
Unverträglichkeiten und Essentials	133
Wohlfühlgewicht mit Ayurveda und Yoga	135
Wie das Leben lange dauert und lebendig bleibt	138

Fünf praktische Tipps	
Ayurveda: Goldene Gesundheitsregeln	142
Mit der Sonne durch den Tag	143
Kein Tag ohne Ghee	146
Warmstart am Morgen	148
Flüssiges Abendbrot	150
Selbstwahrnehmung entwickeln	151

Wagenlenker-Yoga: UPANISCHADEN UND YOGASUTRA



Yoga in seinem Ursprung ist Meditation. *Asana* bedeutet »Sitzen«. Sitzen ist die Haupttätigkeit der ursprünglichen Yogis. Sie sitzen und versuchen, ihr Inneres zur Ruhe zu bringen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Atem: Sobald der Atem kontrolliert – das heißt angehalten! – ist, kann auch der Geist zum Stillstand kommen.

Yoga findet im Bewusstsein statt. Das Ziel ist die Überwindung des Leids, das mit dem menschlichen Dasein untrennbar verbunden ist. Als leidvoll wird auch der Kreislauf der Wiedergeburt empfunden – wieder geboren zu werden bedeutet, wieder sterben zu müssen. Yoga ist ein Ausweg aus diesem Wiedergeburtenskreislauf. Am Ziel des Yogaweges wird der Yogi eins mit dem Göttlichen. Er wird selbst

zu Gott. Für christliche Ohren klingt das ungeheuerlich.

Jeder Mensch erfährt das Göttliche gleich: Es ist ewig, bewusst und glücklich. Auf dem Weg zu seiner eigenen Göttlichkeit lässt der Yogi nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Denken, seine Gefühle, seine Individualität, seine ganze Persönlichkeit hinter sich. Er verliert sein Eigenes, um im All-Ganzen aufzugehen. Der Tropfen fällt in den Ozean und wird eins mit ihm.

AM ANFANG WAREN ROSS UND WAGEN

Der Begriff *Yoga* taucht erstmals in den *Hymnen des Rig-Veda* auf, die zwischen 1500 und 1000 v. Chr. verfasst wurden. Hier hat er die



In den Upanischaden wird der Yogi mit einem Wagenlenker verglichen, der seine Sinne, sein Denken und seine Gefühle fest im Griff hat. Die Pferde repräsentieren die fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren. Die Zügel sind das Denken und die Gefühle. Der Wagenlenker ist die Einsicht/ Erkenntnis. Der Wagen ist der Körper. Der Reisende (der Besitzer des Wagens) ist die Seele (Atman).

Bedeutung »Anschirren, Zurüsten (des Streit- oder Lastwagens)« (Witzel/Goto 2007, 588). *Yoga* bezeichnet ursprünglich die Vorrichtung, mit der Pferdegespann und Wagen verbunden wurden. Der Begriff *Yoga* ist denn auch mit dem deutschen Wort »Joch« verwandt. Streit- und Lastwagen spielten damals eine zentrale Rolle. Die Männer, die den *Rig-Veda* gedichtet haben, waren von Zentralasien ins heutige Pakistan und nach Indien eingewandert. Sie zogen als Nomaden mit Ross und Wagen, Sack und Pack, Weib und Kindern in Richtung Süden und Osten. Dabei stießen sie auf die ursprünglichen Bewohner des Subkontinents. Sie wurden in zahlreiche kriegerische Auseinandersetzungen verwickelt und gingen im Laufe der Jahrhunderte eine kulturelle und soziale Assimilation mit der indischen Urbevölkerung ein.

Die Zügel in der Hand: der Wagenlenker

In den *Upanischaden* wird *Yoga* zum ersten Mal beschrieben, und zwar als spirituelle Praxis. Die *Upanischaden* gelten als die ersten philosophischen Texte Indiens. Es gibt – je nach Sichtweise – zwischen 12 und 16 *Upanischaden*, die ungefähr zwischen 700 und 100 v. Chr. von unbekanntem Autoren verfasst wurden. Die *Katha-Upanischad* aus dem 3. Jahrhundert v. Chr. schildert am eindrucklichsten, was man damals unter *Yoga* verstand. Sie verwendet dafür das Bild des Wagens:

»Wisse, dass die Seele der Herr des Wagens ist / und der Körper der Wagen, / die Einsicht ist der Wagenlenker / und das Denken die Zügel. / Die Sinne vergleicht man mit den Pferden, / die

von Banken –, wurden die Levels A, B, C und D eingeführt. Die U. S. *Preventive Services Task Force*, der präventivmedizinische Dienst der Vereinigten Staaten, führt peinlich genau Buch darüber, welches Screening und welche Maßnahmen von gesundheitlichem Nutzen sind und welche nicht. Sie können es selbst nachschauen: Webadresse der USPSTF siehe Seite 308.

Um es gleich vorwegzunehmen: Keine einzige der weltweit verbreiteten Empfehlungen wie »Sport treiben« oder »Obst und Gemüse essen« schafft es in die Spitzenränge.

Rating: Aussagekraft wissenschaftlicher Studien

- **Top Level A** steht für gesichertes Wissen und großen gesundheitlichen Nutzen. Hier finden wir ein Dutzend Screeningtests wie Blutdruckmessung, Blutfettbestimmung, Darmspiegelung, Folsäure in der Schwangerschaft, außerdem das Screening und die Behandlung einiger Infektionskrankheiten. Bezüglich »Verhaltensempfehlungen« für gesunde Erwachsene gibt es exakt eine einzige gesicherte Empfehlung: *Stop Smoking!* Mit anderen Worten: In Sachen Lebensführung weiß die Wissenschaft noch sehr wenig.
- **Level B** steht für einen wahrscheinlichen und mäßigen gesundheitlichen Nutzen. Hier finden wir mit Blick auf den Lebensstil die folgenden Empfehlungen: Sturzprävention für Senioren ab dem 65. Lebensjahr, Sonnenschutz für Hellhäutige, Ernährungsumstellung für Herzkrankte und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- **Level C** steht für fraglichen Nutzen beziehungsweise für »es kann keine Empfehlung abgegeben werden«.

- **Level D** bedeutet im Klartext »nicht gesichert«, »lohnt sich nicht«. Apropos: Die meisten Expertenmeinungen – auch wenn Professor vor dem Namen steht – fallen in die Kategorie D.

Fazit für die Yogapraxis: Für die allermeisten der als »wissenschaftlich« verpackten und weitverbreiteten Gesundheitsempfehlungen existiert nur eine sehr magere wissenschaftliche Evidenz. Das wird sich im Verlauf der kommenden Jahre und Jahrzehnte bestimmt ändern, aber im Moment ist es so.

Wahrheit, die von innen kommt

Auf den zweiten Blick ist es erstaunlich, dass es für die meisten der weitverbreiteten Empfehlungen so gut wie keine wasserdichten Daten und kaum medizinische Evidenz gibt. Dies bedeutet im Umkehrschluss: Beim »Mix aus wissenschaftlicher Erkenntnis, Ideologie, kommerziellen Interessen und attraktiver Verpackung« ist der tatsächliche wissenschaftliche Anteil in der Regel irgendwo zwischen »bescheiden« und »nicht existent« zu verorten. Diese Einsicht kommt einem kleineren Erdbeben gleich, welches das gesundheitliche Selbstverständnis vieler Menschen zu erschüttern vermag.

Die vermeintliche, von Experten abgesegnete Sicherheit »Wenn ich dies oder das mache – oder eben nicht –, dann tue ich mir was Gutes« löst sich plötzlich in Nichts auf. Das verunsichert. Gleichzeitig wird damit der Weg frei, sich von externen Werten und Normen zu befreien und den Blick nach innen zu richten, um durch Beobachtung und Erfahrung herauszufinden, was der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden tatsächlich zuträglich ist und was nicht.

Das sagt die Wissenschaft

YOGA ALS GESUNDHEITSAKTOR

Meine persönliche Erfahrung hat gezeigt: Wenn ich jemanden von den positiven Wirkungen des Yoga überzeugen möchte, gelingt mir das meist schnell und einfach. Ich brauche gar nicht viel zu sagen, denn irgendwie gehen die meisten Menschen heutzutage davon aus, dass Yoga per se gesund sei. Um es gleich vorwegzunehmen: Das stimmt auch! Aber eben nicht immer. Es ist wie bei einem Medikament: Wenn es wirkt, kann es auch Nebenwirkungen haben. Wirkung und Nebenwirkung gehören zusammen wie siamesische Zwillinge.

BEKANNTE BENEFITS

Der Beweis, dass Yoga wirkt, lässt sich auf drei Ebenen führen.

1. Yoga schaut auf eine lange **Tradition** zurück – auf die wir bereits im historischen Kontext detailliert eingegangen sind und die uns durch das ganze Buch und über alle Themen hinweg begleiten wird.

2. In unseren Breitengraden und in der heutigen Zeit haben sehr viele Menschen positive **Erfahrungen** mit Yoga gemacht. Davon zeugen die große Verbreitung, die allgemeine Begeisterung sowie unzählige Anekdoten und Einzelschicksale. Für die meisten Menschen haben das persönliche Erleben und die daraus abgeleiteten Erfahrungswerte hohe »Beweiskraft«. Zum Glück! Denn die objektiven Wissenschaften geben einen statistischen Durchschnitt wieder – nicht aber die individuelle Realität.

3. Drittens gibt es heute eine Fülle an medizinischen Untersuchungen und **Studien**, die den Benefit einer regelmäßigen Yogapraxis nachzuweisen imstande sind. Diesen Teil der medizinisch-wissenschaftlichen Beweisführung möchte ich im Folgenden genauer unter die Lupe nehmen.

Die Studienlage

Unter dem Stichwort »Yoga« wurden in *PubMed*, der größten medizinischen Datenbank, seit dem Jahr 1975 bis heute rund 2000 Studien und Reviews (Übersichtsarbeiten, welche die gesamte Studienlage kritisch betrachten)

Mühe los aufrecht

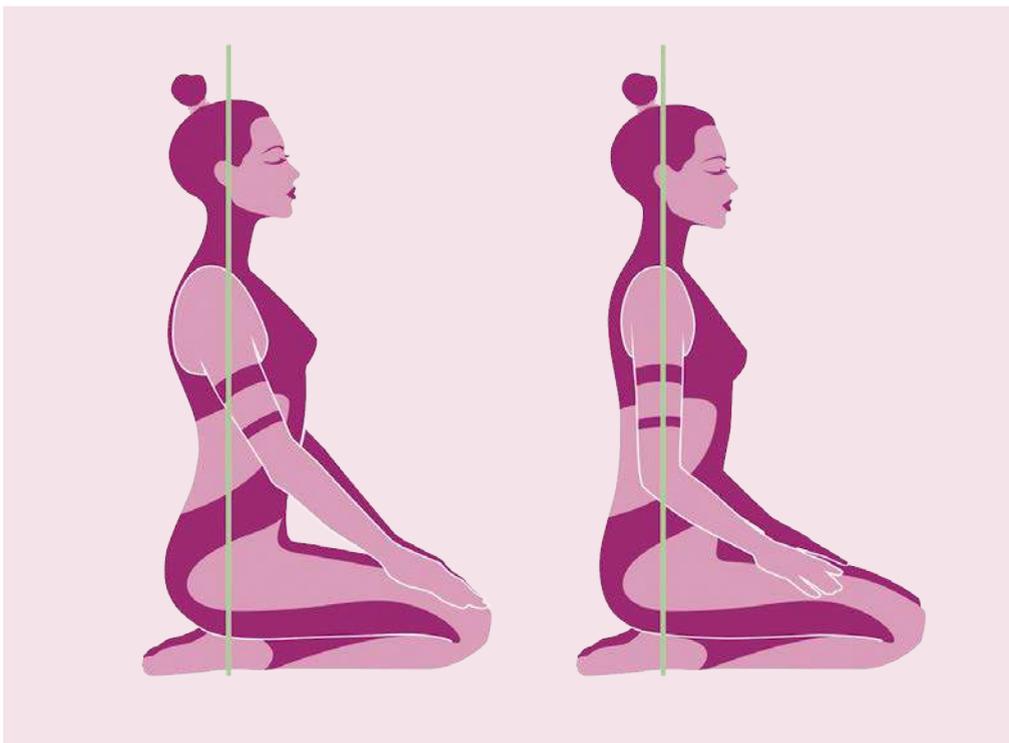
Das Stehen und Sitzen im Lot braucht relativ wenig Anspannung. Die Wirbelsäule pendelt sich fast von selbst im Lot ein.

Stellen Sie sich vor, wie die einzelnen Wirbel sich fein schwingend übereinander einrichten, mit viel Raum zwischen allen Wirbeln. Die tiefe Rückenmuskulatur hält die Knochen an Ort und Stelle, der Rest kann sich weitgehend entspannen.

Eine solche Erfahrung kann helfen, auch in allen anderen *Asanas* die Anstrengung zu minimieren. Es ist eine Kunst, jeweils nur diejenigen Muskelpartien anzuspannen, die wirklich nötig sind, um eine Stellung zu halten.

Auch eine Kunst ist es herauszufinden, welche Orte entspannt bleiben können. Meist trifft das auf die Schultern zu, die locker auf den Rippen ruhen können, aber auch Finger, Ellbogen, Fußgelenke, Bauch, Oberschenkel, Waden, Stirn und Kiefergelenk müssen nicht immer angespannt oder durchgestreckt sein. Und es gibt keinen Grund, jemals die Schulterblätter zusammenzuziehen.

Mit der Zeit entwickelt sich eine differenzierte Körperwahrnehmung. Spannung und Entspannung können gleichzeitig an unterschiedlichen Orten hervorgerufen werden. Die Yoga-Praxis wird so ökonomischer, eleganter und entspannter!



Auch im Fersensitz gibt es das übertrieben aufgerichtete, angespannte Sitzen (links) und die zentrierte, entspannte Variante ohne Kraftanstrengung (rechts).

Fünf Schlüsselübungen

ASANAS: AUSGLEICH ZUM SITZEN

Dieses Buch ist ein Gesundheitsbuch und möchte Wege aufzeigen, wie wir unsere Lebensqualität auf verschiedenen Ebenen verbessern können. Ein schmerzfreier Rücken mit einer starken und zugleich beweglichen Wirbelsäule spielt dabei eine zentrale Rolle. Aus diesem Grund stelle ich (C. G.) in dieser Übungsserie den Rücken in den Mittelpunkt.

Wohltat fürs Kreuz

Der moderne Mensch in der westlich geprägten Zivilisation bewegt sich nicht nur viel zu wenig, sondern sitzt vor allem viel zu viel. Bildschirme dominieren die Arbeitswelt, Bildschirme dominieren die Freizeit. Viele sitzen den ganzen Tag an Pulten oder Konferenztischen vor Computern und Notebooks, und wir alle sitzen am Abend auf Sofas oder in Sesseln und schauen auf Handy, Tablet oder Fernseher. Auch den Weg zur Arbeit verbringen die meisten sitzend – im Auto, Zug oder Bus. Rückenschmerzen aller Art sind die weitverbreitete Folge dieses Lebensstils. Wer daran leidet, ist in seinem Wohlbefinden stark einge-

schränkt. Oft kommt eine Beeinträchtigung der Schlafqualität dazu, weil der Rücken auch nachts wehtut. Die folgenden Yogaübungen können hier vorbeugend und lindernd wirken. Die Wirbelsäule wird in alle Richtungen mobilisiert – zur Seite, nach vorn, nach hinten und in die Rotation –, und die oft verspannte Lenden- und Kreuzgegend kann sich dadurch nachhaltig lösen. Zudem bewegt sich der Körper vielfältig im Raum: vom Stand in die Vorbeuge, dann in die Bauchlage, in die Rückenlage und ins Sitzen.

Die Übungen sind so gewählt, dass jede und jeder sie ausführen kann. Es braucht weder Vorkenntnisse noch ein besonderes Training.

Über das Üben

Die Wirkung von körperlichen Übungen wird signifikant gesteigert, wenn der oder die Übende die Bewegungen innerlich wach und präsent wahrnimmt und begleitet. Das ist ganz im Sinne des Yoga: Das Bewusstsein macht den Unterschied aus zwischen Gymnastik und achtsamer Körperpraxis.

Was damit gemeint ist, können Sie den nachfolgenden Anleitungen entnehmen. Sie sind

AUDIOANLEITUNG

Mit der **GU MIND&SOUL PLUS APP** können Sie die folgenden Asanas unter Anleitung von Frau Dr. Guggenbühl üben. Sie brauchen dafür nur ein Smartphone und einen Internetzugang. Und so geht's:

1. **App herunterladen:** Laden Sie die kostenlose »GU Mind&Soul Plus App« im Apple Store oder Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie dieses Buch aus.
2. **Bilder scannen:** Scannen Sie das Bild von der Übung, die Sie machen wollen, mit der Kamera Ihres Smartphones und klicken Sie im Display auf den Button »Video abspielen«.
3. **Üben:** Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich von der Stimme Schritt für Schritt durch die Übung führen. Die auditive Anleitung erleichtert es Ihnen, Ihren Körper, Ihren Atem und alle Bewegungen zu spüren und in jedem Moment ganz präsent zu sein.

ausführlich und detailliert und bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten an, wie und was Sie im Laufe einer Übung spüren und entdecken können.

Vielleicht lesen Sie eine Anleitung zuerst in aller Ruhe durch und versuchen, sich den Ablauf und die verschiedenen Stationen innerlich vor Augen zu führen. Vielleicht finden Sie auch jemanden, der Sie anleitet, während Sie die Übung machen. Oder Sie lassen sich von mir per Audio-App durch die Übungen führen (siehe Kasten). Mit der Zeit werden Ihnen die Abläufe vertraut, und Sie können unabhängig von äußerer Hilfe praktizieren.

Die Übungen sind von klassischen Yogastellungen inspiriert. Gleichzeitig orientieren sie sich an den Prinzipien der Spiraldynamik®. Die Art der Anleitung ist von jahrzehntelanger Unterrichts- und Körpererfahrung geprägt. Führen Sie die Übungen am besten in der vorgeschlagenen Reihenfolge nacheinander aus. Die Serie beginnt mit einer Einstimmung, die auf keine bestimmte Form abzielt, sondern dem Körper die Führung überlässt.

EINSTIMMUNG: IN FLUSS KOMMEN

Die »Einstimmung« ist Ihr persönliches, maßgeschneidertes Bewegungsprogramm. Es darf jeden Tag anders sein. Wichtig ist, dass Sie sich innerlich mit Ihrem Körper verbinden und wahrnehmen, was er jetzt gerade gerne tun möchte.

Am Anfang brauchen Sie vielleicht etwas Mut dazu, den Körper nicht aktiv zu steuern. Aber Sie werden sehen: Je weniger Sie darüber nachdenken, umso mehr Freude kommt auf. Freude am lebendigen Fluss des Lebens!

◆ **Stehen Sie entspannt, und schließen Sie die Augen.** Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Fußsohlen. **Lassen Sie dabei den Körper ganz leicht hin- und her- und vor- und zurückpendeln** oder auch **ganz klein kreisen, in beide Richtungen.** Die Kniekehlen sind weich und durchlässig. Ihr Kreuz fließt in die Länge, und Ihre Schultern ruhen auf dem Brustkorb. Entspannen Sie den Raum zwi-

schen den Augenbrauen, und lassen Sie den Unterkiefer los.

◆ **Spüren Sie Ihren Atem.** Wo im Körper nehmen Sie ihn wahr? Versuchen Sie, den Atem nicht zu beeinflussen, sondern lassen Sie ihn fließen.

◆ **Das feine Pendeln und Kreisen des Körpers darf langsam größer werden.** Beobachten Sie, wo sich Bewegungsimpulse melden. Vielleicht kreist das Becken etwas

stärker? Oder der Brustkorb möchte sich mitbewegen? Oder das Kinn sinkt in Richtung Brustbein? Vielleicht entsteht ein Gähnen, und die Arme strecken sich gern ein wenig aus? Was immer auftaucht: Es ist genau das, was Ihr Körper im Moment braucht.

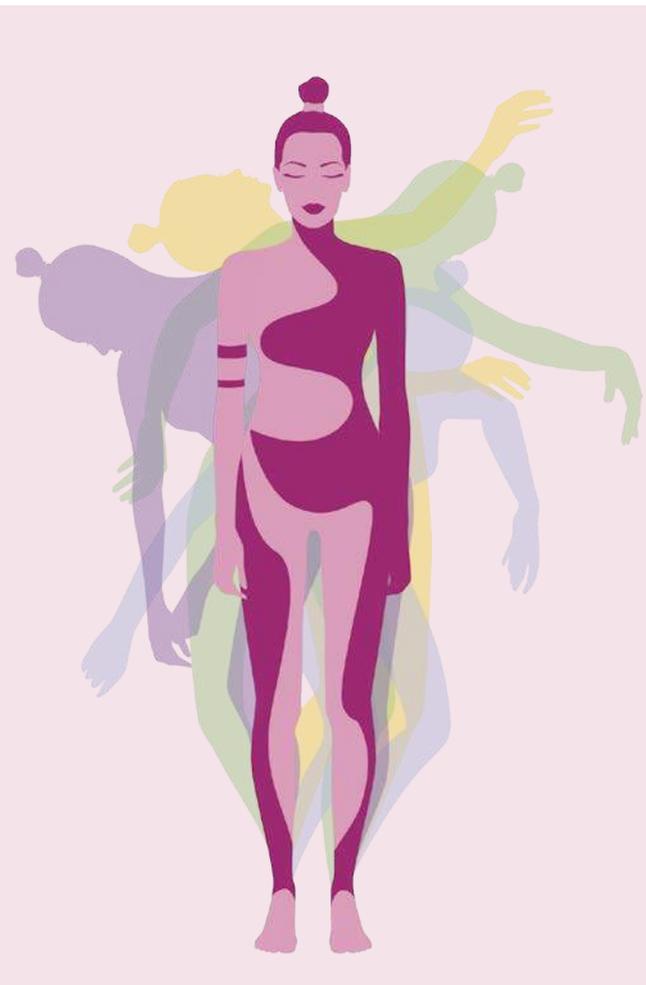
◆ **Folgen Sie jedem Impuls!** Bewegen Sie sich zunehmend freier und größer. Dehnen, strecken, räkeln, biegen, beugen und drehen Sie sich! Gähnen Sie herzhaft.

◆ Wenn die Bewegungen schneller oder wilder werden, folgen Sie auch diesem Impuls! Es kann sein, dass der Körper gerne schwingen oder sich schütteln möchte, dass die Arme Lust haben zu fliegen. **Was immer geschieht, lassen Sie es zu.**

◆ Es kann auch sein, dass heute ein stiller Tag ist und Ihr Körper sich nur sanft bewegen möchte. Dann ist genau das das Richtige. Befreien Sie sich von Vorstellungen, wie es sein sollte! **Überlassen Sie Ihrem Körper die Führung,** und versuchen Sie, das, was geschieht, nicht zu bewerten.

◆ **Mit der Zeit klingt der Prozess aus,** verebben die Bewegungen, versiegen die Impulse. Der Körper findet zurück ins entspannte Stehen, ohne zu erstarren. Ihre Fußsohlen spüren wieder die feinen Verschiebungen des Körpergewichts, und die Kniekehlen bleiben durchlässig.

◆ **Spüren Sie nach!** Wie fühlen Sie sich jetzt in Ihrem Körper? Vielleicht kribbelt, fließt oder pulsiert es, vielleicht ist es wärmer geworden? Wie nehmen Sie den Herzschlag wahr? Wie ist jetzt der Atem? Und wie ist Ihre innere Stimmung?



Freie, weiche und fließende Bewegungen – in der Einstimmung übernimmt der Körper die Führung.

YOGA IN NEUEM LICHT

Altes Wissen trifft auf aktuelle Wissenschaft

Dieses Buch stellt den Yoga erstmals wirklich umfassend dar. Wissenschaftlich fundiert und spannend erzählen die Autoren von der langen Tradition, der heutigen Yogapraxis, veralteten Vorstellungen und aktuellen Forschungsergebnissen. Vor allem aber vermitteln sie, wie faszinierend Yoga-praxis und -philosophie sind. Yoga hat das Potenzial, uns über den Körper mit allen Dimensionen unseres Seins zu verbinden. Yoga bringt uns mit uns selbst in Kontakt, mit unserem innersten Wesenskern. Darin liegt ein Heilsversprechen, das weit über die physische Gesundheit hinausgeht.



DIE THEMEN

Die **Geschichte und Philosophie** des Yoga von den Anfängen vor 3500 Jahren bis zu modernen Übungskonzepten.

Die **Wirkungen und Nebenwirkungen** des Übens aus evidenzbasierter, medizinischer Sicht.

Wie Yoga, Ayurveda und Tantra das Wohlbefinden steigern können – mit Fokus auf die **5 Schlüssel zur Gesundheit:**

Bewegung, Ernährung, Sexualität, Atmung und Bewusstsein.

Grundlegende Übungen und Tipps, um die Wirkprinzipien erfahren und Yoga bewusster üben zu können.

DIE YOGASPEZIALISTIN

Dr. Claudia Guggenbühl

Indologin, Dipl. Yogalehrerin und -therapeutin, Spiraldynamik-Fachkraft

DER BEWEGUNGSSPEZIALIST

Dr. med. Christian Larsen

Bestsellerautor, Allgemeinmediziner, Mitbegründer der Spiraldynamik



Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 462 Yoga
ISBN 978-3-8338-7896-1



9 783833 878961

www.gu.de