

TEIL I Warum und wie Yoga helfen kann

Krisen als Chancen sehen lernen 12

Passagen 13

Wenn der Blick auf einen Ausweg verstellt ist 16

Die achtsame Haltung des Yoga 18

Gelassenheit üben mit Yoga 19

Stresskrisen im Dialog mit Yoga 23

Stresserleben 23

Muster der Evolution 24

Der heilsame Blick nach innen 27

Ein System von Wechselwirkungen 28

Mit Gedanken den Körper beeinflussen und umgekehrt 30

Erschöpfung im Dialog mit Yoga 36

Das natürliche Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung 36

Bewusst loslassen 38

Die Aufmerksamkeit lenken 41

Erschöpfung als Folge fehlender Anerkennung 44

Die Ausgewogenheit von Anstrengung und Belohnung 45

Die eigenen Ansprüche überprüfen 46

Burnout im Dialog mit Yoga 50

Wenn der Lösungsversuch zum Problem wird 50

Durch Achtsamkeit Entscheidungsfähigkeit zurückgewinnen 53

Depression im Dialog mit Yoga 57

Wenn die Hoffnung auf Besserung verloren geht: die depressive Episode 58

Die Depressionsspirale erkennen 61

Das eigene Erleben beobachten, nicht bewerten 66

Wie mit Yoga beginnen 71
Regelmäßig üben 72
An positive Erfahrungen anknüpfen 74
Ort und Zeit finden 75
Probieren und korrigieren 76
Eine passende Anstrengung finden 77

Aufbau einer ausgleichenden Yogapraxis 81
Übungen bei Unruhe, Angst und Anspannung 82
Übungen bei Leere und Antriebslosigkeit 86
Achtsamkeit im Alltag 90

TEIL II Übungen im Überblick

Vor der Praxis 94

Atemübungen 95

Körperübungen 101
Grundhaltungen 101
Bandhas 104
Mobilisierungsübungen 105
Aufwärmübungen 116
Yogapositionen 128

Mentale Übungen 172

Meditation 179

TEIL III Anhang

Tipps für die Suche nach Yogalehrern 184
Literatur und CDs 185

Glossar 188