

Inhalt

	Seite
Vorwort	5
Einleitung.....	7
<i>Martina Becker</i>	
Wie kann Yoga bei Stress helfen?.....	8
<i>Birgit Dannath</i>	
Yoga und Rückenprobleme	14
<i>Elfriede Frisch</i>	
Yoga und der junge Mensch in einer besonderen Lernsituation – Fallbeispiel eines Familienmitglieds	18
<i>Eva Grandao</i>	
Yoga und Tod	28
<i>Frank Hampe</i>	
Der deutsche Yogalehrer im 21. Jahrhundert zwischen Yogaweg, Selbstausbeutung und Stilverwirrung	38
<i>Isabell Haubner</i>	
Yoga als Suchtbehandlungsmethode am Beispiel der Nikotinentwöhnung	42
<i>Iris Hess</i>	
Wirkungsweise und Bedeutung von Drehhaltungen im Yoga	47
<i>Susanne Höltgen</i>	
Yoga an den anderen 23 Stunden des Tages	53
<i>Andrea Kalk</i>	
Yoga in der Schwangerschaft.....	57
<i>Annette Kuhlmann</i>	
Die Veränderung der Wahrnehmung der Wirklichkeit durch Übung und Erfahrung mit Yoga	64
<i>Maike Magnussen</i>	
Yoga bei Depression.....	73

<i>Annika Meiring</i>	
Wirkungen der Yogapraxis im Einzelunterricht – Bericht über Praxis und Effekte an einem Fallbeispiel	78
<i>Dagmar Ohlwein</i>	
Yoga und Laufen	85
<i>Christiane Reuters</i>	
Yoga und Bandscheibenvorfall	90
<i>Bettina Steinle-Vossbeck</i>	
Yoga und Reiten	94
<i>Daniela Unger</i>	
Yoga und Veränderung	104