

Vorwort 9

Meine Geschichte 11

Yoga als mein Wegbegleiter 13

Den Körper einsetzen 14

Mentale Kraft schöpfen 15

Was Heilung für mich bedeutet 16

Warum und für wen ich dieses Buch schreibe 16

Was dich in diesem Buch erwartet 18

Was ist eine Essstörung? 20

Überblick Essstörungen 21

Magersucht 21

Bulimie 23

Binge-Eating-Störung 24

Atypische Essstörungen 24

Häufigkeit und Verlauf von Essstörungen 25

Ursachen von Essstörungen 26

Folgen von Essstörungen 28

Behandlung von Essstörungen 28

Was ist Yoga? 30

Philosophische Grundlagen 32

Yoga heute 35

Yoga bei Essstörungen 36

Was sagt die Wissenschaft? 36

Was sagen Betroffene? 37

Mein Konzept für Yoga bei Essstörungen 43

Ressourcenorientierung 45

Übungsmethoden 46

Körperübungen 46

Atemübungen 47

Meditation 48

Coaching für Körper, Seele und Geist 50

Die Yogapraxis 51

Gestaltung der Rahmenbedingungen für deine Yogapraxis 51

Übungseinheit Mut und Kraft 54

Körperübungen 56

Atemübung 64

Meditation 67

Coaching für Körper, Seele und Geist 68

Übungseinheit Selbstmitgefühl und Selbstliebe 70

Körperübungen 71

Atemübung 81

Meditation 83

Coaching für Körper, Seele und Geist 84

Übungseinheit Ruhe und Entspannung 86

Körperübungen 88

Atemübung 98

Meditation 100

Coaching für Körper, Seele und Geist 101

Übungseinheit Vertrauen und Sicherheit 104

Körperübungen 106

Atemübung 114

Meditation 116

Coaching für Körper, Seele und Geist 117

Übungseinheit Loslassen und Freiheit 119

Körperübungen 120

Atemübung 130

Meditation 131

Coaching für Körper, Seele und Geist 132

Ein paar Worte zum Schluss 136

Buchempfehlungen 138

Verwendete Literatur 139