

# *Inhalt*

Vorwort .....	7
Danksagung .....	9
Einleitung .....	11
1. Den Schmerz verstehen .....	19
2. Yoga: Wiedervereinigung von Körper, Geist und höherem Geist .....	29
3. Atem .....	35
4. Mit dem Körper Freundschaft schließen .....	63
5. Den Körper bewegen .....	89
6. Entspannung .....	119
7. Meditation .....	143
8. Ihr persönliches Yoga-Programm .....	167
Ressourcen .....	195
Literatur .....	199
Stichwortverzeichnis .....	203