

# Inhaltsverzeichnis

**Mit Freude! ..... 6**  
**Aufs Gute konzentriert ..... 8**

**Kapitel 1**  
**Zeit zu leben..... 12**  
    Das Glück des Älterwerdens im 21. Jahrhundert ..... 13  
    Altern in Körper und Geist ..... 14  
    Die Bedeutung von Selbstwahrnehmung, Akzeptanz und Loslassen ..... 15  
    Für wen ist dieses Buch ..... 17  
    Wie nutze ich dieses Buch..... 18

**Kapitel 2**  
**So bin ich – Wege zur Selbsterkenntnis..... 22**  
    Yoga und das positive Älterwerden..... 23  
    Die Einheit von Körper und Geist – Yoga & Embodiment..... 26  
    Finde deine innere Wahrheit – Yoga und Focusing..... 28  
    Den Blick auf das Positive lenken – die Positive Psychologie..... 32

**Gut altern mit achtsamem Yoga – Interview mit Bitta Boerger, Yogatherapie-Lehrerin ..... 34**

**Kapitel 3**  
**So will ich sein – Wege zur positiven Veränderung..... 42**  
    Wer willst du sein? ..... 43

**A. MIND**  
**Positive Emotionen leben ..... 46**  
    Lebensfreude..... 47  
    Dankbarkeit ..... 54  
    Gelassenheit ..... 64  
    Hoffnung und Zuversicht..... 75  
    Selbstliebe..... 82  
    Liebe ..... 91  
    Stolz..... 98

<b>Stärken und Potenziale leben .....</b>	<b>104</b>
Ankern von positiven Gefühlen .....	107
<b>Dem Leben Sinn geben .....</b>	<b>114</b>
<b>Soziale Beziehungen und Kommunikation .....</b>	<b>123</b>
<b>Visionen entwickeln, Ziele formulieren, Träume leben .....</b>	<b>129</b>
<b>Kraft in Erinnerungen tanken .....</b>	<b>137</b>
<b>Rituale pflegen .....</b>	<b>141</b>
 <b>B. BODY</b>	
<b>Körperliche Fitness .....</b>	<b>158</b>
Muskelaufbau durch Krafttraining.....	159
Die Bedeutung der Faszien für Flexibilität und Beweglichkeit .....	170
Schlaf – dein Tag bestimmt, wie du schläfst! .....	179
Vom Umgang mit Schmerz und Angst .....	186
Typische Altersbeschwerden.....	193
<i>Bluthochdruck .....</i>	<i>193</i>
<i>Osteoporose .....</i>	<i>197</i>
<i>Der Rücken .....</i>	<i>200</i>
<i>Hüfte und Becken .....</i>	<i>204</i>
<i>Knie .....</i>	<i>206</i>
<i>Füße .....</i>	<i>209</i>
 <b>Fazit.....</b>	 <b>212</b>
<b>Quellenangaben.....</b>	<b>214</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>216</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>216</b>
<b>Yoga-Asanas .....</b>	<b>220</b>
<b>Register .....</b>	<b>222</b>
<b>Dank.....</b>	<b>223</b>