

<i>Heilen mit Yoga</i>	7
<b>Yogatherapie</b>	
Ein Paradoxon?	8
<b>Die vier Geheimnisse der Yogatherapie</b>	14
<b>Yogatherapie ganz konkret</b>	
In drei Schritten zur Heilung	20
 <i>Übungen für einen gesunden Rücken</i>	 27
<b>Federnde Stabilität</b>	
Probleme im unteren Rücken vermeiden oder lindern	28
<b>Scheibchenweise</b>	
Die Bandscheiben stützen und entlasten	36
<b>Dauerbrenner</b>	
Volkskrankheit Rückenschmerzen	46
<b>Zentralperspektive</b>	
Die Brustwirbelsäule als Stütze des Herzzentrums	58
<b>Kopf hoch</b>	
Mehr Lockerheit für Nacken und Halswirbelsäule	66

## *Übungen für gesunde Arme* 77

### **Flügel ausbreiten**

Stabile Schulterblätter für einen entspannten Nacken 78

### **Schulterschluss**

Die Schulter als Vermittler zwischen Kopf und Armen 88

### **Hände hoch**

Starke und bewegliche Arme durch starke  
und bewegliche Schultern 100

### **Handlungsbedarf**

Kraft und Beweglichkeit in den Händen 110

## *Übungen für gesunde Beine* 119

### **Dreh- und Angelpunkt**

Die Hüfte als großes, zentrales Gelenk im Körper 120

### **Beine in Balance**

Hilfe bei überreizten Beinrückseiten 128

### **Seiltanz**

Balance und fester Stand durch gesunde Kniegelenke 138

### **Fester Stand**

Noch mehr Therapie für die Knie 148

### **Gut aufgestellt**

Verwöhnprogramm für gesunde Füße 158

Übungsverzeichnis 170

Über den Autor 173