



Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **GESUNDHEIT IST TEAMWORK**
- 10 Der Körper, ein komplexes System
- 11 Die Organsysteme des Körpers
- 12 Was ist ein System?
- 13 Was macht komplexe Systeme besonders?
- 16 Extra: Das vegetative Nervensystem
- 18 Kennen Sie Ihren Regulationszustand?
- 22 Ist das vegetative Nervensystem autonom?
- 24 **Homöostase: flexibel und stabil**
- 25 Die Blutzuckerregulation
- 29 Moderne Probleme
- 32 Extra: Eine Frage des Typs
- 34 Das individuell passende Leben finden
- 36 Homöostase ist adaptiv
- 38 Extra: Prickeltraining
- 40 Die menschlichen Grundbedürfnisse
- 42 Gemeinschaft
- 44 Ernährung
- 46 Bewegung
- 48 Biorhythmen
- 50 Extra: Wie erschöpft sind Sie?
- 52 Kohärenz
- 54 **Die Grenzen der Belastbarkeit**
- 55 Immerwährendes Wirtschaftswachstum?
- 58 Der Zeitmangel und seine Folgen
- 62 Die Heilkraft des Yoga

Praxis

65 YOGA FÜR DEN VAGUSNERV

- 66 Die Grundlagen der Praxis
- 67 Klassisches Yoga, moderne Varianten
- 68 Die inneren Rhythmen stärken
- 70 Die richtige Übungsumgebung
- 71 Equipment
- 72 Die innere Haltung
- 74 Der Fuß
- 76 Das Sprunggelenk
- 78 Das Kniegelenk
- 80 Das Hüftgelenk
- 82 Das Becken
- 84 Die Wirbelsäule
- 86 Der Schultergürtel
- 88 Das Ellenbogengelenk
- 89 Die Hand
- 90 Extra: Yoga für die Hände
- 92 Die Atmung

- 94 Die fünf Spannungsbögen
- 95 Die fünf Elemente
- 96 Bein-Becken-Bein-Bogen
- 98 Arm-Schultergürtel-Arm-Bogen
- 100 Die seitlichen Rumpfbögen
- 102 Der vordere Rumpfbogen
- 104 Der hintere Rumpfbogen

- 106 Übungszyklus für den Morgen
- 107 Der richtige Rhythmus
- 107 Hilfreiche Symbolik
- 107 Gefühlsbewältigung

- 136 Übungszyklus für den Abend
- 137 Anspannen, loslassen

Service

- 170 Bücher, die weiterhelfen
- 171 Adressen, die weiterhelfen
- 171 Üben mit Buch und Audio
- 172 Sach- und Übungsregister
- 174 Impressum