

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Medical Yoga – therapeutische Dimension des Yoga**
- 10 **Finden Sie Ihre individuelle Yoga-Praxis**
- 10 Körperbewusstsein und Achtsamkeit
- 11 Yoga und Spiraldynamik®: ein starkes Team
- 12 Yoga: Gesundheit, Prävention und Therapie
- 14 So wenden Sie Medical-Yoga an
- 15 Eine Medical-Yoga-Stunde gestalten
- 17 Hilfsmittel: eine wertvolle Unterstützung
- 19 **Asanas**
- 20 **Kraftvolle Haltung · Utkatasana**  
**Fokus Fuß**
- 28 **Krieger III · Virabhadrasana III**  
**Fokus Fuß II**
- 36 **Fersensitz · Vajrasana**  
**Fokus Fuß III**
- 44 **Krieger I · Virabhadrasana I**  
**Fokus Knie**
- 52 **Seitliche Flankenstreckung ·**  
**Utthita Parsvakonasana**  
**Fokus Knie II**
- 60 **Halbmond · Ardha Chandrasana**  
**Fokus Hüfte**
- 68 **Grätschsitz · Upavistha Konasana**  
**Fokus Becken**
- 76 **Kopf-Knie-Haltung · Janu Sirsasana**  
**Fokus Becken II**
- 84 **Halbes Boot · Ardha Navasana**  
**Fokus Körpermitte**
- 92 **Heuschrecke · Shalabhasana**  
**Fokus Rücken**
- 100 **Mukti-Sitz mit BWS-Rotation**  
**Fokus Brustkorb**
- 108 **Fisch · Matsyasana**  
**Fokus Brustkorb II**

- |                                                                                       |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 116 <b>Katze · Biddhalasana</b><br><b>Fokus Schulter</b>                              | 140 <b>Kuhgesicht · Gomukhasana</b><br><b>Fokus Kugelgelenk</b>                                  |
| 124 <b>Stütze rücklings · Purvottanasana</b><br><b>Fokus Schulter II</b>              | 148 <b>Adler · Garudasana</b><br><b>Fokus Mentale Konzentration</b>                              |
| 132 <b>Schulterbrücke · Setu</b><br><b>Bandha Sarvangasana</b><br><b>Fokus Nacken</b> | 156 <b>Liegende Winkelstellung ·</b><br><b>Supta Baddha Konasana</b><br><b>Fokus Entspannung</b> |

## ► Herausforderungen von Fuß bis Kopf

- |                                                |                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 164 Zehen auf Abwegen                          | 172 Das Kreuz mit dem Kreuz                 |
| 165 Schmerzhafte Fußsohle                      | 173 Bandscheiben »Spezial«                  |
| 166 Fußgewölbe in Nöten                        | 174 Wirbelkörper »Spezial«                  |
| 166 Sehnenentzündungen am Fuß                  | 175 Wirbelsäulenstatik aus dem Lot          |
| 167 Arthrose im Fundament                      | 176 Brustkorb »Spezial«                     |
| 168 Verletzungsfolgen Fuß und Knie             | 177 Muskuläre Schulter-Nacken-Kopfschmerzen |
| 169 Gebeine aus dem Lot                        | 177 Halswirbelsäule »Spezial«               |
| 169 Muskelüberlastung zwischen Becken und Knie | 178 Schulter »Spezial«                      |
| 170 Hüftgelenke am Anschlag                    | 179 Kiefer und Hand »Spezial«               |
| 171 Becken in Nöten                            |                                             |