

- 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 Katze • Biddhalasana
Fokus Schulter

124 Stütze rücklings • Purvottanasana
Fokus Schulter II

132 Schulterbrücke • Setu
Bandha Sarvangasana
Fokus Nacken

140 Kuhgesicht • Gomukhasana
Fokus Kugelgelenk

148 Adler • Garudasana
Fokus Mentale Konzentration

156 Liegende Winkelstellung •
Supta Baddha Konasana
Fokus Entspannung

» Herausforderungen von Fuß bis Kopf

164 Zehen auf Abwegen

165 Schmerzhafter Fußsohle

166 Fußgewölbe in Nöten

166 Sehnenentzündungen am Fuß

167 Arthrose im Fundament

168 Verletzungsfolgen Fuß und Knie

169 Gebeine aus dem Lot

169 Muskelüberlastung zwischen Becken und Knie

170 Hüftgelenke am Anschlag

171 Becken in Nöten

172 Das Kreuz mit dem Kreuz

173 Bandscheiben »Spezial«

174 Wirbelkörper »Spezial«

175 Wirbelsäulenstatik aus dem Lot

176 Brustkorb »Spezial«

177 Muskuläre Schulter-Nacken-Kopfschmerzen

177 Halswirbelsäule »Spezial«

178 Schulter »Spezial«

179 Kiefer und Hand »Spezial«