

Vorwort von Dr. Ingfried Hobert	7
Kapitel 1 · Einführung in ganzheitliche Medizin und Psychosomatik	9
Heilung ist möglich	9
Ayur Yoga – die kraftvolle Verbindung von Körper, Atem, Geist und gesunder Lebensführung.....	9
Ganzheitliche Psychosomatik	10
Heilung ist Selbstheilung.....	10
Lebensenergie	10
Grundbedürfnisse und ihre Zuordnung zu den Fünf Elementen	12
Veränderung und Selbstreorganisation sind möglich	14
Aufstehen, Hinschauen und Entscheidungen treffen	14
Ayur Yoga – Heilung durch Gewahrsein und Transformation.....	15
Kapitel 2 · Krankheit und Heilung aus der Sicht des Yoga.....	16
Ursachen von Krankheiten aus der Sicht des Yoga.....	18
Mentale und emotionale Störungen.....	18
Oberflächliche Atmung	18
Ungesunde und verminderte Bewegungsaktivität.....	18
Fehlernährung und Schadfaktoren (Gifte und künstliche Strahlungen)	19
Veranlagung und Konstitution	19
Wirkungen und Heilkraft der Yogatherapie	19
Mögliche positive Wirkungen der Yogatherapie	20
Die Wirkungen der Yogapraxis sind individuell verschieden	20
Gefahren der Yogapraxis und Behauptungen von Wunderwirkungen des Yoga	21
Die Heilmittel in der Yogatherapie	22
Die Körperübungen des Yoga (Asanas)	22
Die Atemübungen des Yoga (Pranayama).....	23
Reflexion und Meditation	24
Muskelfunktion und Energiearbeit in der Yogatherapie	26
Individuelle Ernährung	27
Sechs Schritte zur Heilung und zu ganzheitlicher Gesundheit.....	29
1. Die Bereitschaft, innezuhalten	29
2. Die Bereitschaft, bei sich hinzuschauen und wahrzunehmen.....	30
3. Die Bereitschaft, anzunehmen und zu akzeptieren	30
4. Die Bereitschaft, heil zu werden und sich weiterzuentwickeln	30
5. Die Bereitschaft, Entscheidungen zu treffen, die das Leben verändern.....	31
6. Die Bereitschaft, Einsichten in praktische Handlungen umzusetzen.....	31

Kapitel 3 · Yogaprogramme bei chronischen Krankheiten	33
Richtlinien und Empfehlungen für das Üben von Remo Rittiner	33
Klärung der Zielsetzung und Planung der Yogapraxis	33
Vorbereitung und Hilfsmittel für das Üben	33
Wichtige Krankheitsbilder der heutigen Zeit – Psychosomatik und hilfreiche Yogapraxis	
von Dr. Ingfried Hobert und Remo Rittiner.....	34
Hüft- und Kniearthrose	34
Bandscheibenvorfall	43
Verdauungsbeschwerden	51
Blasensenkung	61
Übergewicht	72
Reizdarm.....	79
Heuschnupfen.....	87
Brustkrebs	96
Herzrhythmusstörungen	104
Tinnitus	112
Migräne	120
Schilddrüsenunterfunktion.....	127
Wechseljahrsbeschwerden	136
Angst und Panikattacken	143
Schlafstörungen.....	150
Depression.....	156
Burnout	165
 Index der Asanas	 172
Sachregister	173
Literaturangaben	176
Kontaktadressen.....	177