

# Inhalt

Vorwort	7
Yoga als Schlüssel für Gesundheit	9
Gendersensible Medizin	11
Ganzheitliche Rückentherapie	13
Faszien – Neues aus der Forschung	18
Hormonelle Veränderungen mit dem Menstruationszyklus	22
Die Einheit von Körper und Psyche	24
<b>Praxisteil</b>	<b>31</b>
Mobilisation der Gelenke	37
Lockern und Massieren des Bindegewebes	45
Myofascial Release mit Faszientools	49
Myofascial Stretch	54
Stabilisation und Kräftigung	64
Atmung und Entspannung	71
Atmung und Massage	79
Register: Welche Übungen helfen bei welchen Beschwerden	87
Literatur	91
Dank und hilfreiche Adressen	95