

Inhalt

Vorwort	7
Danksagung	9
Einleitung	11
1. Den Schmerz verstehen	19
2. Yoga: Wiedervereinigung von Körper, Geist und höherem Geist	29
3. Atem	35
4. Mit dem Körper Freundschaft schließen	63
5. Den Körper bewegen	89
6. Entspannung	119
7. Meditation	143
8. Ihr persönliches Yoga-Programm	167
Ressourcen	195
Literatur	199
Stichwortverzeichnis	203