

Mich hat's erwischt!	1
Das WENN	5
Diagnose Krebs – und plötzlich ist alles anders	6
Die Herausforderung annehmen können	8
Was sich alles verändern kann ...	13
Gesundheitsfaktor Ernährung	20
Meditieren kann jeder!	24
Bewegung bringt Leben (zurück)	26
Alles vorbei – und trotzdem nichts mehr so wie früher	28
Befindlichkeitsstörungen als Nachwirkung von Krankheit und Therapie	31
Psyche und Stress – Henne und Ei	36
Was hat es also mit der Bewegung auf sich?	39
Yoga für Survivors – nachweislich wirksam	46
Yoga als Therapie	52
Krebs, chronische Entzündung und Yoga	54
Yoga bei Krebs – Möglichkeiten und Grenzen	57
Yoga – indische Gymnastik oder mehr?	62
Yoga – Phänomen mit jahrtausendelanger Geschichte	64
Yoga im Westen	68
Yoga – ein Weg in acht Stufen	70
Die Yogapraxis hier und heute	72
Vorbereitende Übungen	74
Der Sonnengruß/Surya Namaskar	77
Pranayama – die Kunst des Atmens	80
Zurück ins Leben – auf der Matte	
Übungsanleitungen	88
Aktivierung: Raus aus der Komfortzone! Aber sanft ...	92
Halber Schulterstand/Vipareeta Karani Asana	94
Halber Drehsitz/Ardha Matsyendrasana	96
Zange/Paschimottanasana	98
Reiter/Ashwa Sanchalanasana	100

Der abwärts schauende Hund/Adho Mukha Svadasana/Parvatasana	102
Vorwärtsbeuge/Hand-Fußstellung/Padmahastasana	104
Rückwärtsbeuge/Hasta Uttanasana	106
Dreieck/Trikonasana	108
Kuhgesicht/Gomukhasana	110

Kräftigung: Lebenskraft durch Muskelkraft 112

Held/Krieger II/Virabhadrasana II	114
Die Mächtige/Utkatasana	116
Schulterbrücke/Zweibeiniger Tisch/Dwi Pada Pitham	118
Schiefe Ebene/Bretthaltung aufwärts/Purvottanasana/Setu Asana	120
Fisch/Matsyasana	122
Kobra/Bhujangasana	124
Heuschrecke/Shalabhasana	126
Boot/Navasana	128
Stockhaltung/Langsitz/Dandasana	130
Umkehrhaltungen: Wenn die Füße oberhalb des Kopfes sind	132

Stabilisierung: In die eigene Mitte finden 134

Meditationssitz/Sukhasana	136
Fersensitz/Vajrasana	138
Grundhaltung/Berghaltung/Pranamasana/Tadasana	140
Baum/Vrksasana	142
Stellung des Kindes/Balasana/Garbhasana	144
Hase/Shashankasana	145
Krokodil/Makarasana	146
Unterstützter Schulterstand/Salamba Sarvangasana	148
Rückenentspannungshaltung/Shavasana	150

Bücher über Yoga	152
Adressen	153
Index	154

Yoga Zurück ins Leben

Wie Yoga bei Krebs helfen kann

Mainau, C.

2017, XII, 150 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-49928-3