

ANNA TRÖKES / BETTINA KNOTHE

NEURO- YOGA



Wie die alte
Weisheitspraxis auf
unser Gehirn wirkt

O.W. BARTH 

Inhalt

Vorwort von Dr. Ronald Steiner	7
Vorwort der Autorinnen	9
Einleitung	13
1 Der Ausgangspunkt unserer Yoga-Praxis: Das sich selbst überlassene Gehirn	29
2 Was im achtsamen Gehirn geschieht – die neurowissenschaftlichen Grundlagen	65
3 Der Yoga-Weg Vom sich selbst überlassenen zum achtsamen Gehirn	131
4 Der Yoga-Weg II – wie Yoga wirkt Die einzelnen Übungsschritte	181
5 Vom Ich zum Wir – Der Yogi und sein Umfeld	265
Literatur	303
Abbildungsnachweis	315