



Heil-Yoga

bly

Ganzheitlich gesund & entspannt

DR. MED.
PETER KONOPKA

Was Sie in diesem Buch finden

Wie dieses Buch entstand	6
Gesundheit, Krankheit, Heilung	9
Nachdenken	10
Therapieverfahren	12
Geist	14
Gene	15
Glaube	16
Spontanheilung	17
Das Yoga-System	19
Yoga	20
Die astrale Anatomie des Yoga	24
Entspannung	30
Atmung	32
Meditation	34
Ernährung	38
Sanfte Asanas zur Körperöffnung	42
Stärkende Asanas mit Affirmationen	50
Übungen für jeden Tag	70



Yoga bei verschiedenen Krankheiten

73

Wichtige Hinweise	74
Bluthochdruck	76
Burnout-Syndrom	80
Depressionen	84
Erschöpfung	88
Herzbeschwerden	92
Infektanfälligkeit	96
Kopfschmerzen	100
Rückenschmerzen	104
Schlafstörungen	108
Stress	112
Verdauungsbeschwerden	116
Wechseljahre	120
Schlusswort	124
Stichwortverzeichnis	125
Literatur	126
Über den Autor	127

