

Wolfgang Mießner



# RÜCKEN YOGA

Fit, gesund und schmerzfrei  
durch den Alltag

# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>Rücken &amp; Yoga.....</b>	<b>9</b>
Unser Rücken .....	10
Wenn der Rücken schmerzt.....	15
Was hilft bei Rückenschmerzen?.....	20
Das Yogasutra von Patañjali.....	22
Der Klang des Herzens.....	29
<b>Bevor du beginnst.....</b>	<b>31</b>
Das A und O des richtigen Übens.....	32
Was du zum Üben benötigst .....	34
Vor dem Übungsprogramm.....	35
Während des Übungsprogramms.....	37
Nach dem Übungsprogramm .....	40
<b>Praxis.....</b>	<b>51</b>
Fit im Büro 1.....	52
Fit im Büro 2.....	58
Fit im Büro 3.....	64
Soforthilfe ISG .....	74
Rücken Relax .....	82
Fit am Morgen.....	94
After Work.....	102
Das tut dem Rücken gut 1.....	112
Das tut dem Rücken gut 2.....	120
Das tut dem Rücken gut 3.....	130
Stabile Basis für den Rücken.....	142
Register.....	156
Danke.....	158
Der Autor.....	159
Impressum.....	160