

# INHALT

- 5 Vorwort von Remo Rittiner  
9 Prolog

- 11 **EINFÜHRUNG INS YOGA**  
12 Ist Yoga gleich Heilung?  
13 Die häufigsten ungesunden  
Haltungs- und Bewegungsmuster

- 20 **GRUNDLEGENDE ASPEKTE  
DER YOGATHERAPIE**  
21 Die medizinisch-anatomische  
Sichtweise im Yoga  
24 Die heilsame Wirkung der Atmung  
28 Yoga als Therapie – die  
ganzheitliche Sichtweise  
30 Aufbau einer sinnvollen Praxis  
31 Innere Haltung  
32 Die wichtigsten Grundprinzipien  
der Yogatherapie

- 33 **DIE YOGA-ÜBUNGSPROGRAMME**  
35 Bewegung und Energie  
47 Verspannte Schultern  
61 Schmerzhafter Nacken  
76 Öffnung des Brustkorbs  
90 Aufrichtung der Wirbelsäule  
105 Bewegliche und schmerzfreie  
Hüften  
120 Gesunde und vitale Knie  
134 Zur Ruhe kommen

- 145 **EINSTIEG IN DIE MEDITATION**

- 150 **DANKSAGUNG**

- 152 **ÜBER DEN AUTOR**

- 153 **LITERATURANGABEN**

- 154 **HINWEISE**  
155 **IMPRESSUM**

Dr. med. Peter Poeckh

# GESUND DURCH YOGA

Praktische Übungen aus der  
Yogatherapie

## Leserhinweis

Um die Lesbarkeit des Buches zu vereinfachen, wurde darauf verzichtet, neben der männlichen auch die weibliche Form anzuführen, die gedanklich selbstverständlich stets mit einzubeziehen ist. Am meisten lernt man aus der Praxis, indem man das umsetzt, was man sich theoretisch vornimmt. Alle Fallbeispiele in diesem Buch sind daher wahrheitsgetreue und unverfälschte Berichte von Yoga-Praktizierenden.

*Dieses Buch widme ich  
meinem wunderbaren  
Sohn Constantin.*