

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihnen steht eine völlig neue Erfahrung bevor. Von Yoga haben die meisten sicherlich schon einmal gehört – vermutlich hauptsächlich als körperlicher Betätigung, um Fitness und Beweglichkeit zu erhalten und den eigenen Körper in den Mittelpunkt der Betätigung zu stellen. Dass Yoga aber als heilende Maßnahme angewendet werden kann, ist bisher nicht so gut bekannt. Dabei ist es keine Erfindung der modernen Medizin, körperbetonte Maßnahmen zu Heilzwecken einzusetzen, sondern dieser Ansatz ist historisch belegt und stammt aus dem asiatischen Raum. Die moderne Medizin hat die Yogatherapie an verschiedene Krankheitsbilder angepasst und dadurch ihre Wirksamkeit optimiert und einer wissenschaftlichen Prüfung unterworfen.

Der Wunsch vieler ist es, die eigenen Beschwerden ohne Medikamente aus eigener Kraft und mit Maßnahmen, die frei von Nebenwirkungen sind, in den Griff zu bekommen. Mit der Yogatherapie für Reizdarmbeschwerden verfügen Sie über ein exzellentes Hilfsmittel. Vorausgesetzt werden lediglich der Wille zur aktiven Teilnahme, ausreichend Zeit und die nötige Konsequenz, die Yogatherapie unvoreingenommen und regelmäßig durchzuführen. Dann kommen Sie langsam in den Genuss der beschwerdebefreienden Wirkung und der zusätzlichen Entlastung und Befreiung Ihres gesamten Körpers.

Im vorliegenden Ratgeber erklären wir Ihnen die Hintergründe der Yogatherapie für den Reizdarm und geben Ihnen eine genaue Anleitung zu einzelnen Übungen und sinnvollen Yoga-Flows. Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Yogatherapie und die bestmögliche Beschwerdekontrolle!

Martin Storr und Angelika Bissinger