



◆ RückenYoga – Was ist das?

- 12 **Wie RückenYoga aufgebaut ist**
- 12 Körperliches und mentales Training zugleich
- 16 Zusätzliche Tipps für den Alltag

◆ RückenYoga in der Praxis

- 20 **Übungsfolge bei akuten Schmerzen**
- 23 Entspannung in Rückenlage
- 26 Dynamische Übungen aus der entspannten Rückenlage
- 30 Gewichtstemmer
- 31 Sanfte Rückenmassage

- 32 **Übungsfolge für den unteren Rücken**
- 35 Nach den Sternen greifen
- 37 Rückenpower
- 38 Vorbeuge im Stand
- 40 Katze
- 43 Katzenbuckel – Pferderücken
- 45 Heuschrecke
- 46 Kobra
- 48 Entspannung im gerollten Blatt



50 Übungsfolge für den mittleren Rücken

- 53 Brustbeweger
- 54 Lockerer Schwinger
- 55 Himmelstemmer
- 56 Faules Dreieck
- 58 Klinge
- 60 Kuhkopf
- 61 Sunrise
- 62 Ruhender Frosch



64 Übungsfolge für den oberen Rücken

- 67 Schultern kreisen
- 68 Windrad
- 71 Liegende Acht
- 73 Flügelschlag
- 74 Goldenes Trio für Hals und Nacken
- 76 Anti-Buckel
- 77 Nacken und Schultern kneten
- 79 Ruhende Schildkröte

Was Sie mit RückenYoga erreichen können

Endlich schmerzfrei werden, wäre das nicht wunderbar? Mit RückenYoga schaffen Sie es! Das ganzheitliche Konzept setzt an den beiden Hauptursachen für Rückenschmerzen an: der verspannten Muskulatur und den

seelischen Belastungen. Die Übungen lockern, dehnen und stärken Ihren Rücken und sorgen in der Entspannungsphase für den nötigen körperlichen und seelischen Ausgleich.



◆ Übungsfolgen für den ganzen Rücken

82 RückenYoga für den ganzen Körper

82 Ganzheitliches Training

84 Übungsfolge, um frisch in den Tag zu starten

87 Treten am Ort mit erhobenen Armen

88 Arm- und Beinheber

91 Flieger

93 Seitenbeuge mit gekreuzten Beinen

95 Dreieck

96 Drehschwung

98 Drehstand

101 Baum

103 Stuhl/Hund

104 Brustexpander

106 Übungsfolge zum Dampf ablassen und Auftanken

109 Kriechgang

111 Drehung im Kniestand

112 Seitendehnung im Kniestand

114 Kleiner Held

115 Schwan

117 Panther

118 Beckenheber

119 Boot

120 Therapeutische Rückendehnung

122 Übungsfolge zur Entspannung

125 Pogonalopp

127 Tisch

128 Drehsitz

130 Seitenbeuge

132 Vorbeuge im Sitzen

135 Beinkreisen in Rückenlage

136 Armkreisen in Seitenlage

138 Krafttrio für den Bauch

141 Brücke



◆ Yoga – die Seele und der Alltag

144 Mudras, Pranayamas, Mantras

144 Die Bedeutung der Mudras

145 Pranayamas –
Atemübungen

146 Mantras

148 Handrückenmassage

149 Mittelfingermassage und Mittelfinger
halten

150 Rücken-Mudra

151 Willen-Mudra

152 Stufenatem

154 Energielenkendes Pranayama

156 Entspannung und Meditation

156 Entspannung

157 Meditation

159 Savasana – Vollkommene
Entspannung

160 Anspannungen ausatmen

160 Reise durch den Körper

161 Rücken-Tiefenentspannung

161 Tiefenentspannung
mit Yoga Nidra

162 Psychosomatik, Alltagstipps und Spiritualität

162 Psychosomatik – Hallo
Mr. Detektiv!

167 Spiritualität

169 Nachwort