

# Trökes / Grunert Das Yoga-Gesundheitsbuch

Leseprobe

[Das Yoga-Gesundheitsbuch](#)

von [Trökes / Grunert](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6984>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# Inhalt



- 4 Alte Weisheit für unser Wohlbefinden
- 7 Yoga und Ayurveda – ein starkes Team
- 8 Hatha-Yoga – Harmonisierung der Lebensenergie
- 9 Gesundheitsvorsorge und begleitende Therapie
- 11 Ein uralter Weisheitsweg
- 14 Die große Kraft des Atems
- 16 Das innere Licht finden
- 19 Ganzheitlich gesund mit Ayurveda
- 20 Von Elementen, Doshas und der Konstitution (Prakriti)
- 25 Vikriti – Störungen der Konstitution
- 28 Von Sattva und der mentalen Konstitution
- 31 Der Körper aus ayurvedischer Sicht
- 35 Die Bedeutung der gesunden Ernährung
- 38 Therapeutische Anwendungen und Heilmittel
- 41 Bestimmen Sie Ihre Konstitution
- 42 Die Vata-Konstitution
- 43 Die Pitta-Konstitution
- 44 Die Kapha-Konstitution
- 45 Die Vata-Pitta-Konstitution
- 46 Die Vata-Kapha-Konstitution
- 47 Die Pitta-Kapha-Konstitution
- 48 Die Vata-Pitta-Kapha-Konstitution (Tridosha)
- 49 Der Fragebogen zur Konstitution (Prakriti)
- 53 Der Fragebogen zu möglichen Störungen (Vikriti)
- 55 Symptome und Erkrankungen den Doshas zuordnen und behandeln
- 63 Yogapraxis typgerecht
- 64 Tipps rund ums Üben
- 64 Überprüfen Sie Ihr Übungsprogramm!
- 67 Was Sie für die Übungspraxis wissen sollten
- 70 Die Asanas
- 71 Der Sitz mit gekreuzten Beinen
- 74 Der Berg – der aufrechte Stand
- 76 Die Katze
- 79 Apanasana – die verdauungsanregende Übung
- 81 Yoga Mudra – das Siegel des Yoga
- 83 Ruhehaltung in der Rückenlage
- 86 Entspannungshaltung in der Bauchlage: Delfin und Bauch-Seitenlage
- 88 Die kraftvolle Haltung und der Adler
- 91 Der Held und der Bogenschütze
- 94 Die Kobra
- 97 Die Heuschrecke
- 99 Der Fisch
- 101 Die Taube
- 104 Die Vorbeuge über beide Beine
- 106 Die Schildkröte

108	Die Winkelhaltungen
111	Das Krokodil
114	Der Drehsitz
116	Die Schulterbrücke
119	Der Schulterstand
122	Der Hund
125	Das Brett und der Seitstütz
128	Der Tisch
130	Der Baum
132	Shivas Tanzhaltung
134	Das Boot
136	Die Gelenkübungen
143	Die Kundalini-Übungen
148	Der Sonnengruß
<b>153</b>	<b>Reinigungsübungen</b>
154	Die Wechselatmung
156	Die reinigende Atmung
158	Die Feuerspülung
<b>159</b>	<b>Atemübungen des Yoga</b>
161	Die Bauchatmung
162	Die Atmung mit dem Reibelaut
163	Die Atmung mit Bienensummen
165	Der Feueratem
167	Die beruhigende Mondatmung
168	Die kühlende Atmung
<b>169</b>	<b>Die Energielenkungen</b>
170	Die aufsteigende Energielenkung
171	Die absteigende Energielenkung
171	Die Energielenkung über die Arme
172	Die Energielenkung über die Beine
173	Ausgleichende Energielenkung: Großer doppelter Umlauf
<b>174</b>	<b>Visualisierungen und Meditation</b>
175	Visualisierung der Wurzeln
176	Visualisierung der inneren Achse
177	Visualisierung des Verdauungsfeuers
177	Visualisierung der inneren Sonne
178	Herzmeditation
179	Visualisierung des Mondes im Stirnraum

<b>181</b>	<b>Ganzheitliche Selbst- behandlung</b>
<b>182</b>	<b>Ausgewählte Beschwerden und Erkrankungen von A bis Z</b>
184	Asthma und Bronchitis
187	Bluthochdruck
190	Blutdruck, niedriger
192	Burn-out-Syndrom
195	Depressive Verstimmung und Angstsyndrom
198	Diabetes mellitus Typ 2
201	Fettstoffwechselstörungen
203	Frauenbeschwerden: Zyklus- und Blutungsstörungen
207	Gelenkschmerzen
210	Kopfschmerzen und Migräne
212	Osteoporose
215	Rückenschmerzen
219	Schlafstörungen
221	Übergewicht und Fettsucht
225	Verdauungsbeschwerden
<b>228</b>	<b>Zum Nachschlagen</b>
228	Massagen & Co.
230	Therapieöle
230	Ausgewählte Heilpflanzen
235	Sachregister
238	Bücher & Adressen, die weiterhelfen
239	Impressum





Trökes / Grunert

## [Das Yoga-Gesundheitsbuch](#)

Mit Yoga und Ayurveda gezielt  
Beschwerden heilen

208 Seiten, geb.  
erschienen 2007



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)