

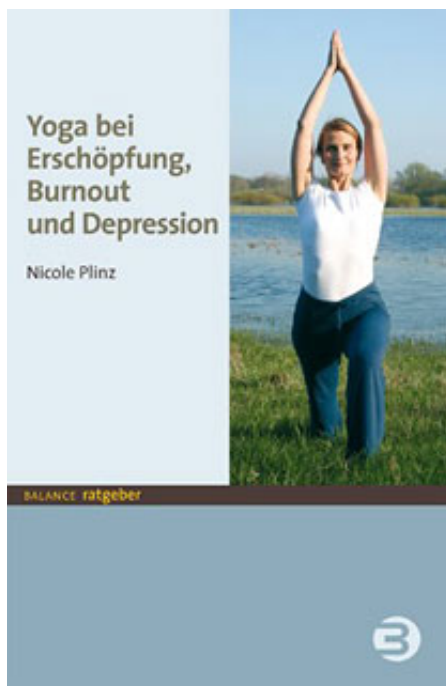
# Nicole Plinz

## Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression

Leseprobe

[Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression](#)

von [Nicole Plinz](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11970>

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.



## Zu diesem Buch 7

### TEIL I Warum und wie Yoga helfen kann

#### **Krisen als Chancen sehen lernen 12**

Passagen 13

Wenn der Blick auf einen Ausweg verstellt ist 16

Die achtsame Haltung des Yoga 18 Gelassenheit

üben mit Yoga 19

#### **Stresskrisen im Dialog mit Yoga 23**

Stresserleben 23

Muster der Evolution 24

Der heilsame Blick nach innen 27

Ein System von Wechselwirkungen 28

Mit Gedanken den Körper beeinflussen und umgekehrt 30

#### **Erschöpfung im Dialog mit Yoga 36**

Das natürliche Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung 36

Bewusst loslassen 38

Die Aufmerksamkeit lenken 41

Erschöpfung als Folge fehlender Anerkennung 44

Die Ausgewogenheit von Anstrengung und Belohnung 45

Die eigenen Ansprüche überprüfen 46

#### **Burnout im Dialog mit Yoga 50**

Wenn der Lösungsversuch zum Problem wird 50

Durch Achtsamkeit Entscheidungsfähigkeit zurückgewinnen 53

#### **Depression im Dialog mit Yoga 57**

Wenn die Hoffnung auf Besserung verloren geht: die depressive Episode 58

Die Depressionsspirale erkennen 61

Das eigene Erleben beobachten, nicht bewerten 66

## **Wie mit Yoga beginnen 71**

Regelmäßig üben 72

An positive Erfahrungen anknüpfen 74

Ort und Zeit finden 75

Probieren und korrigieren 76

Eine passende Anstrengung finden 77

## **Aufbau einer ausgleichenden Yogapraxis 81**

Übungen bei Unruhe, Angst und Anspannung 82

Übungen bei Leere und Antriebslosigkeit 86

Achtsamkeit im Alltag 90

## **TEIL u Übungen im Überblick Vor**

### **der Praxis 94**

### **Atemübungen 95**

### **Körperübungen 101**

Grundhaltungen 101

Bandhas 104

Mobilisierungsübungen 105

Aufwärmübungen 116

Yogapositionen 128

### **Mentale Übungen 172**

### **Meditation 179**

## **TEIL in Anhang**

Tipps für die Suche nach Yogalehrern 184

Literatur und CDs 185

### **Glossar 188**



Nicole Plinz

## Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression

192 Seiten, kart.  
erschienen 2012



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