

## WISSENSWERT

Warum ein starker Rücken wichtig ist.....	4
Kennst du deinen Körper? (mit ersten Yoga-Übungen) .....	5
Bewegung macht gesund und gelassen .....	13
Die Bedeutung des Atems .....	15
Die Kraft deiner Gedanken und Überzeugungen .....	16
Drei Wirkkräfte für einen gesunden Rücken .....	19

## YOGA-PRAXIS

### 10-Minuten-Übungsreihen

1. Schultern und Nacken: Erste Hilfe, wenn es schmerzt.....	20
– Schulternlöser	
– Schmetterling	
– Adlerarme	
– Nackendehnung	
– Nackenstärkung	
2. Für den ganzen Rücken I: Der Sonnengruß im Sitzen .....	24
3. Für den ganzen Rücken II: Kraft und Energie .....	28
– Sterne pflücken	
– Let it swing!	
– Kraftpaket	
– Brustkorböffner	
– Rückenstrecker	
4. Für den ganzen Rücken III: Entspannung und Gelassenheit .....	31
– Katze-Kuh	
– Twist	
– Seitöffnung	
– Piriformis-Stretch	
– Sufi-Kreise	
– Progressive Muskelentspannung (mit Audio-Datei)	

### Power durch Pause: Rücken-Life-Hacks für zwischendurch

1. Innere und äußere Aufrichtung .....	37
2. Rückenstretch an der Tischkante .....	37
3. Katze-Kuh im Vierfußstand .....	38
4. Kniekreise .....	39
5. Beine hoch! .....	39
„Dranbleiben“: Dein Leben mit einem starken und gesunden Rücken .....	40

(mit Audio-Datei)

SCHLUSSWORTE .....	42
--------------------	----

QUELLENVERZEICHNIS .....	43
--------------------------	----

ANHANG .....	44
--------------	----