

Inhalt

Vorwort
Eberhard Göpel 7

Einleitung
Michael Röslen 11

Hatha-Yoga – Grundlagen

Hatha-Yoga pro Gesundheit
Michael Röslen 20

KörperÖkologie und Hatha-Yoga
Brigitte Wagner 45

Hatha-Yoga – Empfinden und Handeln mit Haut und Haar
Raimond Hintze 62

Salutogenese – Grundlagen

Gesundheitsbildung als sozialer Prozess: Das Konzept der Salutogenese
Ottomar Bahrs 72

Salutogene Kommunikation zum Anregen der Selbstheilungsfähigkeit
Theodor Dierk Petzold 90

Selbstwirksamkeit stärken – Wohlbefinden fördern

Yoga und das Gefühl für soziale Sicherheit – innen Grenze, außen Mauer?
Christine Koch 116

Sicherheit und Verbundenheit – die Polyvagal-Theorie im Spiegel von
Äyurveda und Yoga
Birgit Atzl 135

Hatha-Yoga als körperbasierte Selbstreflexion für hochsensible Menschen <i>Nicole Hüttner</i>	162
Hatha-Yoga als Gesundheitsressource im Umgang mit Scham <i>Claude-Hélène Mayer</i>	183
Unerfüllter Kinderwunsch – ein Dialog zwischen Wollen und Nicht-Können <i>Birgit Erdle</i>	199
Im Blut getroffen sein <i>Benedikta Hirsch</i>	213
Yoga und Embodiment <i>Kerstin Schneider</i>	223
Yoga in einer Förderschule <i>Birgit Erdle</i>	238
 Medizintechnik im Dienste von Hatha-Yoga, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden	
Technologie und Wissenstransfer: Medizintechnisch untersuchte Phänomene der interaktionellen Kohärenzdynamik <i>Rocque Lobo</i>	252
Mit Marma-Yoga* durch den Fibromyalgieschmerz – eine Fallanalyse <i>Gisela Staffort-Hartlieb</i>	270
Betrachtungen zum Spannungsfeld zwischen Yoga, Physiotherapie und Prävention <i>Raimond Hintze</i>	292
Danksagung	304