

Literatur

- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (2003) Der Weg des Yoga. Handbuch für Übende und Lehrende. 4. Aufl. Viva Nova Petersberg
- Bölts J, Engelmann M, Schwarting B (2007) Qigong – Heilung mit Energie. Eine alte chinesische Gesundheitsmethode. Herder, Freiburg
- Bundespsychotherapeutenkammer, BPTK (2012) Studie zur Arbeitsunfähigkeit, psychische Erkrankungen und Burnout. http://www.bptk.de/uploads/media/20120606_AU-Studie-2012.pdf (Zugriff 26.09.2013)
- DAK (2013) DAK Gesundheitsreport 2013. Gesamter Report: http://www.iges.de/publikationen/gutachten__berichte/dak_report_2013/e12939/infobox-Content12941/DAKGesundheitsreport_2013_ger.pdf (Zugriff 26.09.2013)
- DAK (2013) DAK Gesundheitsreport 2013. Kurzform: http://www.iges.de/publikationen/gutachten__berichte/dak_report_2013/index_ger.html (Zugriff 26.09.2013)
- Helmer G (2008) Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson. In: Kollak I (Hrsg.) Burnout und Stress. Anerkannte Verfahren zur Selbstpflege in Gesundheitsfachberufe. Springer, Heidelberg
- Kollak I (2012) Selbstpflege. In: Wied S, Warmbrunn A (Hrsg.) Psyhyrembel Wörterbuch Pflege. DeGryter, Berlin Boston
- Kollak I (2008) Burnout und Stress. Anerkannte Verfahren zur Selbstpflege in Gesundheitsfachberufen. Springer, Heidelberg
- Lohmann-Haislah A (2012) Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Dortmund, Berlin. Dresden. www.baua.de/dok/3430796
- Moegling K (2009) Tai Chi im Test der Wissenschaft : Internationale biomedizinische Studien zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan (Taijiquan). Prolog, Immenhausen
- Presseanzeiger (2010) <http://www.presseanzeiger.de/pm/Emnid-Umfrage-Deutscherufen-selbst-im-Urlaub-geschaefentliche-365839> (Zugriff 26.09.2013)
- Schulte-Steinicke B (1997) Autogenes Training und Kreatives Schreiben. Schibri, Milow
- Symantec (2010) http://www.symantec.com/de/de/about/news/release/article.jsp?prid=20100713_01 (Zugriff 26.09.2013)

Stichwortverzeichnis

A

Abgespanntheit 75
Alignment 8
Angst 131, 145
Anspannungen 113
Anspannung und Entspannung
der Augenpartie 127
Anspannung und Entspannung
der Mundpartie 127
Anspannung und Entspannung
der Stirnpartie 126
Anti-Stress-Übungen 113
Arme in einer Ebene rotieren
55
Arme strecken und beugen
154
Arme und Beine anspannen
und loslassen 117
Arme und Beine strecken und
beugen 34
Arthrose 32
Asthma 131
Atembeschwerden 157
Atemluft an den Nasenflügeln
spüren 140
Atemnot 145
Atemübungen 64
Atmung 64
Aufmerksamkeitslenkung 139
Augen entspannen 79
Augenübungen 75
Ausgleichshaltung 122
Ausrüstung 16

Autogenes Training 3, 5, 16,
18

B

Baby 72
Balance 5
Balanceübung 107
Bauchmuskeln stärken 58
Baum 110
Baum im Liegen 25
Beckenbodenmuskulatur 119
Becken kreisen 93
Beine gegen die Wand lehnen
135
Beine in Seitenlage heben und
senken 38
Beinmuskeln dehnen 80
Berg 70
Besinnung 139
Beweglichkeit 32, 80
– Brustwirbelsäule 47
– Schulter 41
Bildmeditation 142
Blasenentzündung 119
Blasenschwäche 119
Blockaden
– Lendenwirbelsäule 148

D

- Dehnung 21
- Der nach unten schauende Hund 70
- Drehsitz 114
- Durchblutung fördern 64
- Durchblutungsförderung 125
- Durch den Körper wandern 137

E

- Elefant 54
- Ellbogen ans Knie 61
- Ellbogenschmerzen 101
- Energie gewinnen 69
- Energie nutzen 92
- Entspannung 21, 125
 - erlernen 2
 - Lendenwirbelsäulenschmerzen 27, 30
- Entspannungsverfahren 3, 7
- Erholung erlernen 2

F

- Fersensitz 88
- Fuß-Arm-Kopf-Koordination 138

G

- Gehörgänge öffnen und schließen 130

- Gesichtsmassage 125, 128
- Gesichtsmuskeln entspannen 125
- Gleichgewicht 5
- Große Geste 57

H

- Halbes Boot 62
- Hand-Blick-Koordination 51
- Handgelenk 101
- Handlotus 104
- Hase 68
- Heldinposition 97
 - mit gebeugten Beinen 111
- Hexenschuss 27, 146
- Hilfsmittel 16
- Hocke 30, 146
- Hüften heben und senken 37
- Hüftgelenksrotation 33
- Hüftrotation im Liegen 116

I

- In der Rückenlage den Kopf zur Seite drehen 153
- Innere Balance 107

K

- Kamel 66
- Karpaltunnelsyndrom 101
- Katzenbuckel 65
- Klangmeditation 141
- Kleiner Sonnengruß 72

Kleine Schaukel 60
Knie im Stand rotieren 151
Knie in der Rückenlage rotieren
152
Knie in der Vorbeuge strecken
und beugen 85
Knie rotieren 102
Knie seitlich neigen 28
Knie, Verfüßlerstand 42
Knie zur Brust 29, 122, 149
Konzentration verbessern
139
Kopf zur Seite drehen 48
Kopf zur Seite neigen 49
Kraft schöpfen 92

L

Liegende Acht 77
Lola 73

M

Meditation
– im Gehen 140
– im Sitzen 141
Müdigkeit 75
Muskelaufbau 32

N

Nachspüren 10
Nackmuskulatur 47
Nadel und Faden 42
Nah-Fern-Sehen 76

Nasen-Wechsel-Atmung 131,
157
Nervosität 64
Notfallübungen 145

O

Oberkörper aushängen lassen
90
Oberkörperrotation 94
– in der Vorbeuge 83
Ohrmassage 125
Ohrmuscheln kneten 129

P

Palme 108
Palme im Liegen 24
Prävention 4
Progressive Muskelrelaxation
3, 5, 16, 18, 113
Props 16
Pyramide 81

Q

Qigong 3, 5, 16, 18

R

Richtig üben 7, 14
Rotationsübung 113
Rückenmuskulatur stärken 58
Rückenschmerzen 58, 86

Rücken strecken 86
Ruheposition 22, 72
Rundrücken 53

S

Schaukeln mit den Armen um
die Knie 45, 155
Schiefhals 47, 153
Schildkröte 89
Schlafqualität 133
Schmerz
– akuter 145
– Ellbogen 101
– Halswirbelsäule 47
– Knie 101, 150
– Lendenwirbelsäule 27, 146,
148, 149
– Nacken 153
– Rücken 58, 86
– Schulter 41, 153, 154, 155
Schmetterling 123
Schulterbrücke 120
Schultern entspannen 41, 53
Schultern heben und senken
36
Seitbeuge im Stand 95
Seitliche Neigung der Knie
148
Skoliose 113
Sonnenvogel 72
Spannungskopfschmerzen 53
Spinne 40
Standposition 87
Sternengucker 99
Stillsitzen 5

T

Tai Chi 3, 5, 18
Tiger 65, 70

U

Übungsgruppe 18
Übungsjournal 11
Übungsleitung 18
Übungszeiten 17
Unterarme beugen und
Oberkörper rotieren 44

V

Verspannungen 145
Vierfüßlerstand 42, 65, 70

W

Wirbelsäule entlasten 58

Y

Yoga 3, 5, 16, 18