



52
Die besten Massagegriffe
für den Rücken



92
Wunderheiler Tee



74 Die
heilende Seele
der Pflanzen



108
Was uns tröstet
und Halt gibt

Yoga für mich

**Gesundheit, Lebensfreude,
Schönheit und Kraft**



- Asanas für gute Laune
- Rückenübungen
- Adieu Stress
- Yoga von A bis Z
 - Nie mehr Schnupfen
 - Philosophie des Yoga
 - Yoga in Beruf und Alltag

bewusster
leben

GESUNDHEIT 4/2018

INHALT

YOGA FÜR MICH

- 8 Yoga für meine Gesundheit
- 10 Asanas für gute Laune
- 16 Yoga von A bis Z
- 18 Übungen für den Rücken und innere Balance
- 26 Yoga einst und jetzt
- 30 Die Weisheit eines Yogi
- 32 Adieu Stress!
- 38 Nie wieder Schnupfen
- 44 Yoga am Arbeitsplatz und im Alltag
- 47 Auszeit gefällig? Das große Yoga-Gewinnspiel
- 50 Bakhti Yoga

KÖRPERTHERAPIE

- 52 TouchLife Rückenmassage
- 58 Der Atem des Lebens – Craniosacral-Therapie

ALTERNATIVE HEILWEISEN

- 72 Heilen mit Steinen
- 74 Pflanzen für die Gesundheit
- 76 „Ich schreibe mir die Seele frei“ Interview mit Clemens Kuby, dem Erfinder des „Seelenschreibens“

ERNÄHRUNG

- 82 Bewusster essen – 7 Empfehlungen
- 86 Stefanie Reeb: „Liebe dein Essen wie dich selbst“
- 92 Wunderheiler Tee

LEBENSKUNST

- 102 Entschleunigung: Halt doch mal die Zeit an
- 108 Was uns wirklich tröstet

RUBRIKEN

- 3 Editorial
- 6 Wissen
- 71 Shoppen
- 114 Buchtipps
- 114 Impressum



58
Der Atem des Lebens
Craniosacral-Therapie



102
Entschleunige
dein Leben!



86
„Liebe dein Essen wie
dich selbst“