

Friederike Reumann

# SELBSTTHEILUNG

# MIT *Yoga* UND *Osteopathie*

Mit osteopathischen Techniken in der Yogapraxis  
Beschwerden behandeln und Schmerzen lindern

© des Titels »Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie « (978-3-7423-1608-0)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhalt

Yoga und Osteopathie – die ideale Kombination für deine Gesundheit. ....	8
--	---

## KAPITEL 1

<i>Yoga und Osteopathie – die Grundlagen ...</i>	<b>10</b>
Yoga – körperliche und mentale Balance. ....	12
Meditation im modernen Zeitalter . . . . .	13
Die heilende Kraft der Atmung im Yoga. ....	24
Die zwölf Grundhaltungen für das Vierschritteprogramm . . . . .	37
Osteopathie – mit den Händen heilen . . . . .	51

## KAPITEL 2

<i>Mit Yoga und Osteopathie im Gleichgewicht sein. ....</i>	<b>62</b>
Selbstbehandlung in vier Schritten . . . . .	64
Schritt 1: Das Fließsystem anregen – den Körper mit Nährstoffen versorgen. ....	70
Schritt 2: Nebenstrukturen entlasten – Anspannung lösen und entgiften . . . . .	82
Schritt 3: Impuls für die Zielstruktur – Regulationskräfte wecken. ....	101
Schritt 4: Nachruhen und neu ordnen . . . . .	126
Den Körper belohnen – wohltuender Kräutertee für die Sinne . . . . .	139

## KAPITEL 3

### *Häufige Alltagsbeschwerden selbst lindern.. 146*

Beschwerden nach dem Aufstehen .....	148
Schlafprobleme .....	155
Stress und Mehrfachbelastung .....	160
Schmerzen im unteren Rücken .....	167
Verdauungsprobleme .....	178
Über die Autorin .....	184
Weiterführende Literaturempfehlungen .....	185
Übungsregister .....	187
Sachregister .....	189