

WOLFGANG MIESSNER • AMIENA ZYLLA

RELAX-YOGA

Für Schulter und Nacken



Ihnen ausführlich zu Beginn des Kapitels erklären. Für alle, die dann das Verlangen verspüren, regelmäßig und auch mehr zu üben, haben wir im dritten Kapitel »Yoga komplett« mehrere abgeschlossene Übungsprogramme zusammengestellt. Außerdem geben wir Ihnen hilfreiche Informationen darüber, wie Sie Ihre persönliche Übungsroutine planen können. Weil Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich bei jedem Menschen aus verschiedenen Gründen entstehen, finden Sie in unserem Buch eine abwechslungs- und facettenreiche Palette von Übungen. Die wichtigsten Voraussetzungen für Ihren persönlichen Erfolg sind Eigenverantwortung und Entwickeln eines neuen Körperbewusstseins.

**Falls Sie gerade jetzt (wieder einmal) unter Nackenschmerzen oder-
verspannungen leiden, dann blättern
Sie am besten gleich zu Seite 90. Dort
finden Sie eine Erste-Hilfe-Übung für
sofort, damit Sie danach etwas
entspannter und befreiter an diesem
Buch weiterlesen können.**



Yoga wissen

Der Mensch als Wunderwerk der Natur besteht aus mehr als nur aus seinen Knochen, die er mithilfe seiner Muskeln durch die Umwelt bewegt. Er hat auch einen ganz eigenen Atem, einen eigenen Geist, eine eigene Seele. Durch Yoga sollen wir lernen, wieder bei uns, bei diesen Ebenen anzukommen. Yoga soll uns helfen, uns in Balance zu bringen und dort