



Erschienen am 17.10.2017  
256 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-666-0

Maria Wolke

## Resilient durch Yoga

### Psychische Erkrankungen umfassend behandeln

Psychische Erkrankungen umfassend behandeln – mit Yoga  
Dieses Buch ist eine wissenschaftlich fundierte und allgemein verständliche Anleitung, wie einfache Übungen des Yoga die seelische Gesundheit verbessern können.

Stress, Zeitdruck und überhöhte Erwartungen führen dazu, dass sich immer mehr Menschen überfordert fühlen. Symptome der chronischen Erschöpfung, innere Anspannungszustände bis hin zu depressiven Verstimmungen, Ängsten oder Burnout können die Folge sein. Yoga hilft dabei, seelische Erkrankungen bis hin zu traumatischem Erleben unterstützend zu behandeln und physische Anzeichen der Dauerbelastung wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Reizdarm behutsam zu reduzieren. Die in diesem Buch vorgestellten Meditationen, Atemtechniken und körperlichen Übungen kann jeder Interessierte lernen. Die Autorin zeigt die Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Prozessen auch auf neurologischer Ebene auf und gibt damit eine Antwort auf die Frage: Wie wirkt Yoga eigentlich? Auf der beiliegenden DVD werden die beschriebenen Übungen demonstriert.

## Biografien

### Maria Wolke

Dr. Maria Wolke ist Sportwissenschaftlerin und Yogatherapeutin mit einer Promotion in klinischer Psychologie. Sie lebt und arbeitet in Deutschland und Spanien und vermittelt international die Wege des Yoga bei psychischen und körperlichen Leiden.