

---

# Stichwortverzeichnis

## A

Alignment, 37  
Angst- und Depressionssymptom, 53  
Anleitungstext, 101, 102  
Arme  
    beugen und auf Schulterhöhe öffnen und  
        schließen, 56  
    und Beine zur Seite anheben und absenken,  
        42  
Armschwünge im Stand, 33  
Aufmerksamkeit, 15, 17, 60, 99, 100, 102,  
    103, 105–107, 113–115  
    auf Atmung und Augen richten, 112  
Aufmerksamkeitslenkung, 100, 120

## B

Baum, 87, 92  
Beinrotation in Rückenlage, 37  
Bewegung, soziale, 3  
Bewegungsfreiheit  
    des Geistes, 2  
    des Körpers, 2  
Bewegungsprotokoll, 11  
Bewegungstherapie, 10  
Bewegungs- und Entspannungsverfahren, 80  
Bild- und Objekt-Meditation, 102, 118  
Bodyscan, 102, 113

## C

Chanten, 116

## D

Dance-Workout, 17  
Das Gewicht der Worte, 6  
Dehnung

– Entspannung – Nachspüren, 20  
und Atmung, 21  
und Wärme, 21

Dreieck, 94

## E

Ernährungs-, Bewegungs-, Verhaltensinter-  
vention, 4

## F

Fahrradergometer, 16  
Fahrradfahren, 15  
Foto und Bild, 118, 119

## G

Gehen  
    meditatives, 14  
    zügiges, 12  
Gesang- und Klang-Meditation, 102, 116  
Gesund in allen Kleidergrößen, 5  
Gleichgewichtsübung, 82  
Gong und Glocke, 117  
Grundsatz, 82

## H

Halber Bogen, 90  
Hand-Blick-Koordination, 102–104  
Hände rotieren im Sitz, 29, 30  
Handlotus, 29, 30  
Heimtrainer, 16  
Hilfsmittel, 1, 13, 22, 23, 35, 37, 39, 41, 42,  
    44, 49, 51, 56, 60, 72, 78, 79, 82, 84,  
    85, 89, 91, 100, 106, 107, 109, 113

Hüftrotation, 31  
Hula, 31

## I

Imagination, 112  
Initiative, gewichtsneutrale, 6  
Intervention, paradoxe, 100

## J

Journal, 54

## K

Kämpferin  
1, 60  
2, 62  
3, 89, 94  
Kaya Kriya, 100, 102, 107, 108  
Kerze und Blume, 119  
 Klänge erzeugen, 116, 117  
Klangschale, 117  
Knie  
rotieren im Stand, 32  
rotieren in Rückenlage, 41  
zu den Seiten, Rückenlage, 102, 105, 106  
zur Brust in Rückenlage und Variation im Sitz, 38  
Kontemplation, 20, 99  
Konzentrations- und Meditationsübung, 22, 81, 99, 101, 102, 109, 120  
Konzentration und Meditation, 80, 101  
in Ruhe und in Bewegung, 99  
Kopf  
drehen im Sitz mit Schulterblick, 23  
seitlich neigen im Sitz, 25  
Krafräuber, 52  
Kraft schöpferisch, 51  
Kraftübung und Übungsreihe, 51, 55  
Krokodil, 102, 105

## L

Liegende Acht und Palmieren, 102, 109

## M

Mix, ausgeglichener von Übungen, 80  
Mobilität, 7

## N

Nasen-Wechsel-Atmung, 83

## O

Oberkörperrotation im Stand, 46  
Oberkörper vorbeugen und Arme strecken, 57

## P

Palme, 85

## R

Rücken gegen eine Wand lehnen und halten, 58

## S

Schamgefühl, passivierendes und Schuldempfinden, 52  
Scham-Pyramide, 53  
Scham und Schuldgefühle, 52  
Schultern  
kniend rotierend und Variation im Stand, 44  
nach hinten rotieren im Sitz, 26  
und Arme in einer Ebene drehen, 27  
Seitbeuge im Stand, 47  
Selbsthilfe-Blog Adipositas24, 4, 12  
Sportart, gelenkschonende, 9  
Sprechlaufwandern, 14  
Sternenguckerin und Variation, 63  
Stigmatisierung, gewichtsbezogene, 5  
Streckung, vollständige in Rückenlage, 35

## T

Tanzen, 17  
Tönen, 116

## U

Übung  
im Sitz oder im Stand, 23  
in Rückenlage, kniend und im Stand, 35  
Übungsreihe, aktivierende im Stand, 74

**V**

Vedischer Sonnengruß, [65](#)  
Vorgehen, lösungsorientiertes, [102](#)

**W**

Wandern, [13](#)  
Windspiel, [117](#), [118](#)  
Wirbelsäulendehnung in drei Haltungen, [71](#)  
Wirkung, therapeutische, [101](#)

**Y**

Yoga Nidra, [100](#), [102](#), [113–115](#)  
Yogatradition, [80](#)

**Z**

Zimbel, [117](#), [118](#)  
Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, [81](#)  
Zugänglichkeit der Versorgungsleistenden, [3](#)  
Zugang zu Informationen, [2](#)  
Zusammensetzung von Yogaübungen, [81](#)