

# Medizinischer Yoga – Das etwas andere Lehrbuch

[Bestellen](#)

## Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihre Ärztin oder Physiotherapeutin:

Dies ist kein normaler Yoga-Ratgeber mit Übungsanleitungen, wie es sie mittlerweile zu Hunderten auf dem Markt gibt. Das Lehrbuch soll Ihnen vielmehr Hintergrundwissen vermitteln zu den Ursprüngen des Yoga, zu seiner Historie, und warum es als philosophische Methode hervorragend geeignet ist, die wissenschaftlich fundierte Medizin westlicher Prägung zu ergänzen. Das Buch richtet sich ferner auch an Yogalehrende und solche, die es noch werden wollen, denn es hinterleuchtet auch ethische Prinzipien, die bei einer unreflektierten Übernahme fremdkultureller Rituale problematisch werden können. Wer die Provokation nicht scheut und gerne selber denkt, ist mit diesem Lehrbuch bestens bedient.



**Nikola Schröder-Lieftring** ist Ärztin und zertifizierte Yogalehrerin (BYZ) mit fast 30 Jahren klinischer Erfahrung in der Medizin. Von der chirurgischen Ausbildung über Manualmedizin, Osteopathie und Schmerztherapie bis hin zur Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit Leitungserfahrung deckt sie ein breites Spektrum klinischen Wissens ab, dessen Quintessenz sie hier in diesem Buch darlegt. 15 Jahre lang arbeitete sie in ihrer Praxis mit einem besonderen Konzept, das die sogenannten 'Hands-on-Techniken' mit der Sprechenden Medizin, mentalem Training und Sportübungen zusammenbrachte. Seit 2020 widmet sie sich vollständig ihren beiden Herzensprojekten: Yoga und Schreiben.

[www.medizinischer-yoga.eu](http://www.medizinischer-yoga.eu)



Prof. Dr. Dr. phil. **Harald Walach**: promoviert in Klinischer Psychologie sowie in Wissenschaftstheorie und Wissenschaftsforschung, habilitiert in Psychologie. Er ist Professor an der Medizinischen Universität Poznan/Polen und Gastprofessor für philosophische Grundlagen der Psychologie an der Universität Witten-Herdecke. Autor oder Herausgeber von mehr als 150 begutachteten Originalarbeiten, einigen Büchern und Zeitschriften sowie zahlreichen Artikeln.

[www.chs-institute.org](http://www.chs-institute.org)