

Mark Stephens



YOGA FÜR GUTEN SCHLAF

Das Übungsprogramm auf Basis
neuester Forschung



riva

INHALT

Vorwort	8
Über dieses Buch	10
Teil I	
Grundlagen	14
Kapitel 1	
Die Wahrheit über den Schlaf	16
Kapitel 2	
Das Wesen der Schlafstörungen	38
Kapitel 3	
Die Wissenschaft vom guten Schlaf	65
Teil II	
Übungen	98
Kapitel 4	
Das grundlegende Yogaprogramm für guten Schlaf	102
Kapitel 5	
Schlafförderndes Yogaprogramm bei Übererregbarkeit ..	115
Kapitel 6	
Schlafförderndes Yogaprogramm bei Depression und Lethargie	164

Kapitel 7	
Besserer Schlaf für Jung und Alt	195
Kapitel 8	
Schlafförderndes Yogaprogramm bei Schlafapnoe	211
Kapitel 9	
Schlafförderndes Yogaprogramm auf dem Stuhl	221
Nachwort	
Schlaffördernde Rituale für Tag und Nacht	243

Anhang 246

Internationale Klassifikation der Schlafstörungen	247
Schlafbewertung	251
Tipps für besseren Schlaf	254
Tipps bei Jetlag und Schichtarbeit	257
Glossar	259
Stichwortverzeichnis	264
Literaturverzeichnis	277
Quellen	300
Dank	312
Über den Autor	315