

Werner Rieth
Das **Yoga**Abnehmbuch

Werner Rieth

Das **Yoga**Abnehmbuch

In fünf Wochen zum
persönlichen Wohlfühlgewicht



nymphenburger

*Dieses Buch widme ich meiner Familie,
die mich auf meinem Yoga-Weg begleitet.*

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.nymphenburger-verlag.de

1. Auflage 2003
2. Auflage 2004

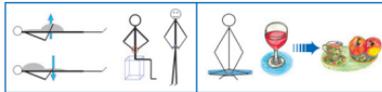
© 2003 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte, auch der fotomechanischen Vervielfältigung
und des auszugsweisen Abdrucks, vorbehalten.
Redaktionelle Mitarbeit: Sabine Jaenicke
Illustrationen von Werner Rieth; Zeichnungen von Susi Rieth
Schutzumschlag: Wolfgang Heinzel
Schutzumschlagmotiv: premium, Düsseldorf
Satz: Walter Typografie & Grafik GmbH, Würzburg
Gesetzt aus: 10/14 Optima
Druck: Jos. C. Huber, Garching
Binden: Oldenbourg Buchmanufaktur
Printed in Germany
ISBN 3-485-00966-0

Inhalt

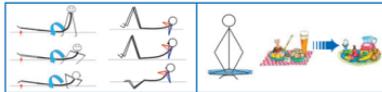
Ich esse für mein Leben gern ... 7

Das Programm zum Wohlfühlen 11

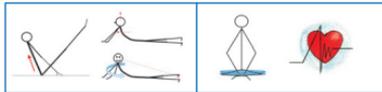
Erste Woche 17



Zweite Woche 25



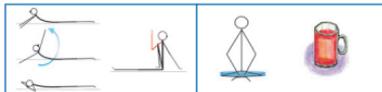
Dritte Woche 33



Vierte Woche 41



Fünfte Woche 49



Übungsprogramm für danach 57

Tipps für den Alltag 58

Ich esse für mein Leben gern ...

... Sie auch? Seit über zwanzig Jahren unterrichte ich als Yoga-Lehrer und wurde immer wieder auf mein Übergewicht angesprochen. Ich lebte im ständigen Bestreben, dem Aussehen eines gesunden und beweglichen Yoga-Lehrers zu entsprechen. Und ich suchte mir Vorbilder, die mir ähnelten. Beruhigenderweise entsprach auch Yogananda, einer der bedeutendsten Yogis unserer Zeit, nicht diesem Ideal, was meinen inneren Zwiespalt besänftigte und mir klar machte, dass Menschlichkeit und Reife nichts mit dem Aussehen zu tun haben. Das Entscheidende ist die Selbstakzeptanz und das Wohlfühlen. Trotzdem war in meinem Inneren noch immer eine leise Stimme zu hören, die mir sagte, dass ich nicht ehrlich zu mir bin.

Das Entscheidende ist Selbstakzeptanz und Wohlfühlen

Immer wieder diskutierten meine Yoga-Schüler und ich über das Thema Abnehmen. Wir tauschten unsere Erfahrungen über die verschiedensten Diäten aus, wie wir wunderbar abgenommen und noch wunderbarer wieder zugenommen hatten und am Ende die Waage noch mehr anzeigte als zu Beginn der ganzen Tortur. Wir kannten die heilsamen Wirkungen der Yoga-Übungen auf der körperlichen Ebene, doch auch das half nicht. Allein