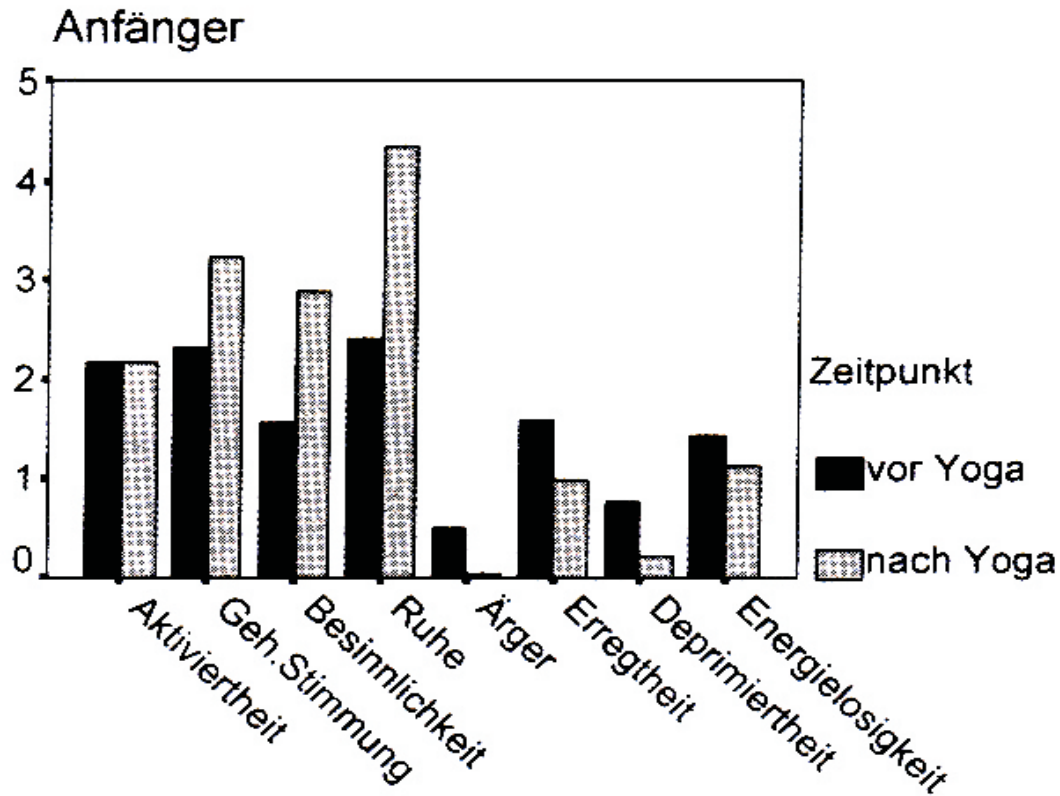


Yoga und Entspannungsreaktionen

Prof. Dr. Hubert Ilg Universität Greifswald

A. Physiologische Entspannungsreaktionen

B. Emotionale Entspannungsreaktionen



In enger Verflechtung mit den **körperlich** - physiologischen Veränderungen, können die positiven **emotionalen Qualitäten** **aufgebaut** und **stabilisiert** und die negativen reduziert werden.