



YOGA FÜR ALLE E.V.

Yoga bei Essstörungen

Yoga bei Essstörungen ist ein Yoga-Projekt für Menschen mit Essstörungen unter dem Dach von *Yoga für alle e.V.*, dem Partner für soziales Yoga in Deutschland.

Wir finden es toll, dass Du **Yoga bei Essstörungen** unterrichten möchtest. Wir haben für Dich diesen Leitfaden 2016 zusammen mit unserem Hamburger Kooperationspartner Therapiehilfe e.V./sMUTje e.V., einer Beratungsstelle für junge Menschen mit Essstörungen, erstellt.

Ina Janßen von sMUTje e.V. sagt: „Yoga bei Essstörungen ist ein wertvolles Unterstützungsangebot für Menschen mit Essstörungen. Yoga bedeutet, mit sich selbst verabredet zu sein. Die TeilnehmerInnen bekommen bei diesem Yogakurs die Chance, durch bewusste Bewegung und Atmung, einen neuen Kontakt zum eigenen Körper und dem eigenem Erleben aufzubauen. Es ist das Üben, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken und gut für sich zu sorgen.“

Wir möchten Menschen mit Essstörungen einen niedrigschwelligen Zugang zur Yogapraxis ermöglichen, denn wir sind davon überzeugt, dass Yoga dabei unterstützen kann, einen achtsamen liebevollen Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu kultivieren. Wir verstehen Yoga bei Essstörungen als Ergänzung zu bestehenden therapeutischen Angeboten.

Der Leitfaden gliedert sich in zwei Kapitel.

1. Wissenswertes über Essstörungen sowie Informationen zu Anlaufstellen, wenn Du Fragen oder Unterstützungsbedarf hast.
2. Nutzen und Wirkung von Yoga in der Behandlung von Essstörungen sowie praktische Empfehlungen für den Unterricht
 - a. Sprache
 - b. Asanas
 - c. Atmung
 - d. Meditation

Wenn Du soziales Yoga unterrichten möchtest, empfehlen wir Dir die Fortbildung ‘Yoga und Trauma’, die *Yoga für alle e.V.* regelmäßig in verschiedenen Städten anbietet.

Informationen zu Yoga bei Essstörungen unter dem Dach von Yoga für alle e.V. findest Du unter yogahilft.com/yoga-bei-essstorungen



YOGA FÜR ALLE E.V.

Inhalt

1. Was sind Essstörungen und wie erkennt man sie	3
1.1. Diagnosekriterien der Anorexia Nervosa (F 50.0)	3
1.2 Diagnosekriterien der Bulimia Nervosa (BN) (F 50.2)	4
1.3 Diagnosekriterien für die Binge-Eating-Störung (DSM-V)	5
1.31 Adipositas	5
1.4 Störungsübergreifende Verhaltensweisen bei Essstörungen	5
1.5 Behandlungsbausteine bei Essstörungen	6
Medizinische Behandlung	6
Sozialpädagogische Beratung	6
Psychotherapie	7
Ernährungstherapie	7
Körperorientierte Angebote	7
1.6 sMUTje e.V. und andere Fachstellen als PartnerInnen von Yoga für alle e.V. bei Yoga bei Essstörungen	7
2. Soziales Yoga als ergänzender Baustein in der Behandlung von Essstörung	8
2.1 Wirkweise von Yoga bei Essstörungen	8
2.2 Wobei Yoga unterstützen kann	8
2.3 Praktische Handlungsempfehlungen für die Yogastunden	9
2.3.1 Sprache	9
2.3.2 Asanas	9
2.3.3 Personal Adjustments	10
2.3.4 Atmung	10
2.3.5 Meditation	10
2.3.6 Spirituelle Inhalte und Themen	10
3. Die Menschen hinter Yoga bei Essstörungen	10
6. Weiterführende Literatur	11



1. Was sind Essstörungen und wie erkennt man sie

- „Von einer Essstörung spricht man immer dann, wenn jemand sein Essverhalten übermäßig stark einschränkt, kontrolliert oder die Kontrolle über das Essverhalten verliert“ (DGESS 2015: 8).
- Die Betroffenen beschäftigen sich gedanklich und emotional intensiv mit ihrer Nahrungsaufnahme, ihrer Figur oder ihrem Körpergewicht.
- Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen, die als Lösungsversuch, im Umgang mit innerpsychischen oder interpsychischen Problemen, gedeutet werden können.
- Die Entstehung von Essstörungen ist multifaktoriell bedingt, sodass die Entstehung auf ein komplexes Zusammenwirken einer Vielzahl von bio-psycho-sozialen Faktoren zurückgeführt wird.
- Es gibt verschiedene Ausprägungsformen von Essstörungen
 - Anorexia nervosa (Magersucht)
 - Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)
 - Binge-Eating-Störung (Esssucht)
 - Atypische/ nicht näher bezeichnete Essstörungen (Mischformen sowie Essstörungen, bei denen nicht alle typischen Merkmale der Hauptstörungsgruppen vorliegen)
- Essstörungen können sich individuell sehr unterschiedlich äußern.
 - Einige Betroffene weisen Symptome auf, die dem klassischen Bild einer Magersucht, Bulimie oder Binge Eating Störung entsprechen.
 - Mehr als die Hälfte der diagnostizierten Essstörungen sind Mischformen oder atypische Essstörungen.
- Allen Erscheinungsformen liegen folgende Merkmale zugrunde (vgl. Wunderer 2015: 30f.)
 - intensive Beschäftigung mit dem Thema Essen
 - Entkoppelung der Nahrungszufuhr von Gefühlen wie Hunger und Sättigung.

1.1. Diagnosekriterien der Anorexia Nervosa (F 50.0)

- Untergewicht
 - Weigerung, das Minimum des für Alter und Körpergröße normalen Körpergewichts zu halten



- Selbst herbeigeführter Gewichtsverlust, z.B. durch Vermeidung hochkalorischer Speisen, Erbrechen, übertriebene sportliche Aktivität, Gebrauch von Appetitzüglern/Entwässerungstabletten
- Störung des Körperbildes/Gewichtshypochondrie
 - Starke Angst vor Gewichtszunahme, obwohl Untergewicht besteht
 - Selbst auferlegte niedrige Gewichtsgrenze
 - Störungen in der Wahrnehmung von Figur und Körpergewicht;
 - Selbstbewertung stark abhängig von Figur und Gewicht, Leugnen des Schweregrades des gegenwärtigen geringen Körpergewichts
- Hormonelle Störungen
- Entwicklungsverzögerung bei präpubertalem Beginn

1.2 Diagnosekriterien der Bulimia Nervosa (BN) (F 50.2)

- Essanfälle
 - Andauernde Beschäftigung mit dem Thema Essen, Gier nach Nahrungsmitteln
 - Wiederholte Episoden von ‚Essattacken‘ (gr. Mengen in kurzer Zeit) mit Kontrollverlust
- Kompensatorische Verhaltensweisen zur Gewichtskontrolle
 - Selbstinduziertes Erbrechen
 - Missbrauch von Abführmitteln
 - Zeitweise Hungerperioden
 - Appetitzügler, Schilddrüsenpräparate, Entwässerungstabletten
- Heißhungeranfälle & kompensatorische Maßnahmen seit mind. 3 Monaten und 2 Mal / Woche
- Gewichtshypochondrie, Einfluss auf Körperbild und Selbstachtung
 - Starke Angst vor Gewichtszunahme
 - Selbstbewertung übermäßig abhängig von Figur und Gewicht.

1.3 Diagnosekriterien für die Binge-Eating-Störung (DSM-V)

- Wiederholte Episoden von ‚Essanfällen‘ mit:
 - Essen einer sehr großen Nahrungsmenge in einem abgegrenzten Zeitraum
 - Gefühl des Kontrollverlustes
- Hinzu kommen mindestens drei der folgenden Symptome:



YOGA FÜR ALLE E.V.

- Es wird wesentlich schneller gegessen als normal.
- Es wird bis zu einem unangenehmen Völlegefühl gegessen.
- Es werden große Nahrungsmengen ohne körperliches Hungergefühl gegessen.
- Aufgrund von Schamgefühlen wegen der Menge wird allein gegessen.
- Im Nachhinein treten Gefühle von Selbstekel, depressive Verstimmungen oder starker Schuld auf.
- Leidensgefühl/Leidensdruck
- Essanfälle treten durchschnittlich mind. 1 x pro Woche für 3 Monate auf
- Fehlen kompensatorischer Maßnahmen → Übergewicht/Adipositas begründen

1.31 Adipositas

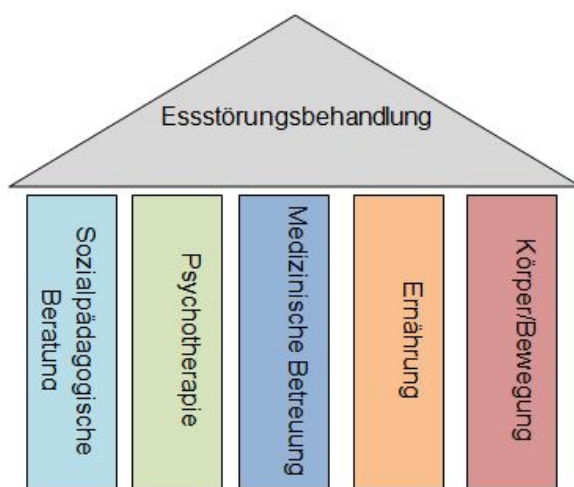
- Adipositas ist keine klassische Essstörung, beschreibt massives körperliches Übergewicht
- Aber 1/3 der Betroffenen mit starkem Übergewicht erleben Essanfälle

1.4 Störungsübergreifende Verhaltensweisen bei Essstörungen

- Körpergewicht und Selbstwertgefühl
 - Sich in eigenem Körper zu dick/unwohl fühlen
 - Selbstbewertung orientiert sich stark an Körpergewicht
 - Gedanken über das Körpergewicht nehmen im Alltag der Betroffenen viel Raum ein
 - Selbstwertgefühl wird gemindert → stark vom Gewicht abhängig gemacht
- Einschränkung der Kalorienzufuhr
 - Vielzahl von Verhaltensweisen, welche die Kalorienzufuhr reduzieren sollen
 - Hochfrequentiertes Wiegen (Kontrolle des Gewichts)
 - Vermeiden von hochkalorischen, fett- und/oder kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln
 - Auslassen von Mahlzeitbestandteilen (z.B. Nachtisch, ganze Mahlzeit)
 - Kauen und Ausspucken von Nahrung
- Essanfälle
 - Episoden von Nahrungszufuhr, bei denen Kontrollverlust erlebt wird
 - Typischerweise werden vor allem Lebensmittel gegessen, welche sich die Betroffenen sonst verbieten
 - Gezielte Planung von Essanfällen (z.B. extra Einkaufen)
 - Betroffene schämen sich häufig, sodass sie Essanfälle verheimlichen
- Gegensteuerndes Verhalten
 - Zielorientierte Verhaltensweisen, die dazu dienen, aufgenommene Nahrungsmittel schnell wieder los zu werden
 - z.B. Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln, Exzessives Sporttreiben, Hungern

1.5 Behandlungsbausteine bei Essstörungen

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankung mit Suchtcharakter. Die Behandlung sollte deshalb Körper und Seele umfassen. Unterschieden wird zwischen ambulanter Behandlung, ambulanter, stationärer und teilstationärer Behandlung. Dabei wird ein multimodaler Ansatz zur Behandlung von Essstörungen empfohlen, der die folgenden Bausteine umfasst (vgl. Wunderer 2015: 149ff.):



1.5.1 Medizinische Behandlung

Essstörungen können lebensbedrohlich sein und den Körper massiv schaden. Das aktuelle Gewicht ist nur ein Indikator von vielen. Unter anderem gilt es den Gewichtsverlauf, die Frequenz des Erbrechens, die körperliche Betätigung sowie das körperliche und psychische Befinden einzuschätzen. Deswegen ist es wichtig, dass sich Betroffene regelmäßig ärztlich untersuchen lassen. ÄrztInnen übernehmen die Kontrolle (Gewicht, Blutbild, Herz usw.) und geben eine Einschätzung zum gesundheitlichen Zustand sowie zu Behandlungsempfehlungen. Die ärztliche Begleitung ist dringend notwendig.

1.5.2 Sozialpädagogische Beratung

Beratungsstellen wie sMUTje e.V./ Therapiehilfe e.V. eröffnen Betroffenen und Angehörigen einen niedrigschwiligen Zugang zum Hilfesystem. Für viele ist es ein „erster Schritt“, um Informationen zum Erkrankungsbild und weiterführende Hilfen zu bekommen. Ein leichter unkomplizierter Zugang ist vor allem deshalb wichtig, weil häufig viele Unsicherheiten, Ängste und Ambivalenzen bestehen. Beratung fördert die Krankheitseinsicht und stärkt die



Veränderungsmotivation der Betroffenen. Außerdem können Wartezeiten bis zum Therapiebeginn oder Zeiten nach der Therapie überbrückt und begleitet werden.

1.5.3 Psychotherapie

In der Psychotherapie geht es vor allem darum, ein Verständnis dafür zu entwickeln, warum die Essstörung im Kontext der individuellen Lebenserfahrungen und umgebenden Bedingungen entstanden ist und welchen Nutzen sie hat (Krankheitsgewinn). Im Rahmen einer therapeutischen Beziehung werden Betroffene dabei unterstützt ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und mit belastenden Gedanken, Gefühlen und Lebenserfahrungen umzugehen.

1.5.4 Ernährungstherapie

Ergänzend zur Psychotherapie wird eine Ernährungstherapie empfohlen, um das Essverhalten zu stabilisieren und eine individuelle Essstruktur zu erarbeiten.

1.5.5 Körperorientierte Angebote

Essstörungen gehen häufig mit einer Körperschemastörung einher. Viele Menschen können ihren Körper nicht realistisch einschätzen, wahrnehmen, schämen sich und lehnen ihren Körper ab. Daher sind körperorientierte Behandlungsangebote wichtig, die auf die Wahrnehmung und Akzeptanz des Körpers abzielen. Es gibt leider wenige zielgruppenspezifische Angebote im ambulanten Bereich. Deswegen ist es eine gewinnbringende Idee, das Behandlungsspektrum durch ein kostenfreies/günstiges Yogaangebot zu ergänzen.

1.6 sMUTje e.V. und andere Fachstellen als PartnerInnen von *Yoga für alle e.V.* bei Yoga bei Essstörungen

Wir freuen uns sehr, dass Du Dich für soziales Yoga engagierst und Menschen mit Essstörungen durch Deine Yogastunden stärken möchtest. Und wir möchten Dich dabei unterstützen. Wenn Du Fragen zum Umgang mit Menschen mit Essstörungen hast, Dich unsicher fühlst oder Dich jemand im Kurs nach Unterstützungsmöglichkeiten fragt, dann hol Dir selbst Unterstützung. Als Fachberatungsstelle steht Dir in Hamburg sMUTje gerne zur Seite.

In München arbeitet Yoga für alle e.V. mit Anad e.V. sowie dem Therapienetz e.V. zusammen, in Berlin mit Dick&Dünn e.V.

2. Soziales Yoga als ergänzender Baustein in der Behandlung von Essstörung



Soziales Yoga/Yoga bei Essstörungen soll die bestehenden Behandlungsbausteine sinnvoll ergänzen und Menschen mit Essstörungen einladen, eine neue Erfahrung mit sich und dem eigenen Körper zu machen.

2.1 Wirkweise von Yoga bei Essstörungen

- Yoga (Sanskrit für Einheit, Verbindung) kann dabei unterstützen, die verloren gegangene Einheit zwischen Körper, Geist und Seele wiederherstellen.
- Jeder Mensch kann Yoga machen: Die Übungen können individuell auf die körperlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten von stark unter- oder übergewichtigen Personen angepasst werden.
- Bewusstes Atmen und leichte (Yin-) Yoga-Übungen können dabei unterstützen wieder ein Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln
- Im Yoga lernt man, dass man auch herausforderungsvolle, unangenehmere Übungen durch bewusstes Atmen annehmen kann. Dadurch kann Yoga ein Weg sein, um in stressigen, belastenden Situationen Ruhe zu bewahren und alte Verhaltensmuster zu durchbrechen.
- Yoga hilft nachgewiesenermaßen bei Körperwahrnehmungsstörungen und unterstützt, körperliche Signale und individuelle Bedürfnisse wahrzunehmen
- Yoga zeigt auf, dass das Glück nicht in äußeren Dingen zu suchen, sondern ein ‚Inside-Job‘ ist.
- Yoga ersetzt dabei nicht die geläufigen Therapiemethoden, sondern soll diese ganzheitlich ergänzen.

2.2 Wobei Yoga unterstützen kann

- körperliche Grenzen wahrzunehmen
- körperliche und psychische Signale (Hunger, Müdigkeit etc.) des Körpers wahrzunehmen und auf sie zu hören
- wahrzunehmen, dass Gedanken und der innere Monolog, den man mit sich selbst führt, das eigene Wohlbefinden direkt beeinflussen.
- das Glück nicht im Außen, sondern im Innen zu suchen.
- den eigenen Körper nicht nur zu akzeptieren lernen, sondern sich auch in ihm wohl zu fühlen und ihm dankbar zu sein für alles, was er täglich tut.
- seinen Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit zu erkennen und zu empfinden.
- mit stressigen und belastenden Erfahrungen umzugehen

2.3 Praktische Handlungsempfehlungen für die Yogastunden

Yoga bei Essstörungen ist an keinen bestimmten Yogastil gebunden. Und das ist auch gut so. Yoga ist so vielfältig und wir freuen uns, wenn Du Deinen Unterricht nach eigener Ausbildung und Neigung gestaltest. Nichtsdestotrotz möchten wir ein paar Anregungen für die



YOGA FÜR ALLE E.V.

Yogastunden geben. Falls Du im Laufe Deiner Praxis merkst, dass Du Änderungen oder Ergänzungen hast, sag uns gerne Bescheid, wir freuen uns über Deine Rückmeldungen.

2.3.1 Sprache

- Schaffen eines Konkurrenz-freien Raumes
 - SchülerInnen ermutigen, bei sich auf der Matte zu bleiben, sich nicht zu vergleichen und auf den eigenen Körper zu hören.
 - Ahimsa betonen: Körperliche Signale wahrnehmen und annehmen. Schüler dazu auffordern, nur so weit zu gehen, wie der Körper es erlaubt und es sich gut anfühlt. Betonen, dass jeder Körper ist anders ist, und auch jeder Mensch jeden Tag unterschiedlich drauf ist und daher jeden Tag neu auf der Matte ist.
- Stärkung von Selbst-Akzeptanz
 - Statt die Form einer Asana, die Qualität der Aufmerksamkeit betonen und die Fähigkeit sich selbst zu fühlen und Körperteile bewusst wahrzunehmen.
 - Nicht auf Veränderung und Fortschritt fokussieren, sondern auf die wertfreie Annahme des Ist-Zustands (Sprechen in der Gegenwart, nicht in der Zukunft).
 - Betonen, dass alles Körperlich-Ästhetische in den Hintergrund treten sollte
 - Nicht über Detox und innere Leere etc. sprechen
 - Sprachliche Schwerpunkte: Wahrnehmen und annehmen!

2.3.2 Asanas

- Einfache und körperlich-wenig anstrengende Asanas, die man ggf. auch zu Hause nachmachen kann.
- Aufzeigen von Alternativen, wenn sich eine Asana nicht gut anfühlt.
- Vertrauen in den eigenen Körper stärken: Arbeit mit dem 1. und dem 6. Chakra: Ich bin und alles liegt in uns!
- Balance-Übungen
- Rückbeugen (Herz öffnen - diesen Zusammenhang betonen)
- Auch "herausforderungsvolle" Asanas anbieten, die das Selbstwertgefühl stärken können, wenn sie bewältigt werden (nicht zu anstrengend, aber fordernd hinsichtlich der Konzentration).
- Problembewusstsein mitbringen: Folgende Asanas können starke Gefühle auslösen
 - Herzöffner
 - Umkehrhaltungen
 - Vorbeugen

2.3.3 Personal Adjustments

- Nur auf Nachfrage, bzw. als Angebot
- Den Schülern daher klarmachen, dass es in Ordnung ist, hierzu Nein zu sagen.



- Sanfte Berührungen
- Nachfragen, ob Berührungen sich angenehm anfühlen.

2.3.4 Atmung

- Ausgleichende und entspannende Atemübungen wie z.B. Wechselatmung (Nadi Shodhana)
- Keine Feueratmung (Kapalabhati)!

2.3.5 Meditation

- Lieber geführte Meditation statt Shavasana in Stille, in der sich die Teilnehmer sich selbst überlassen und ihren Gedanken ausgeliefert sind.
- Alternativen anbieten: Meditation im Sitzen oder Stehen, je nachdem, was sich besser anfühlt.
- Keine Traum- und Phantasie Reisen: Gefahr, Traumata oder schwierige Ereignisse zu reaktivieren!
- Lieber Distanz zu den eigenen Gedanken herstellen
 - Gedanken beobachten und ziehen lassen.
 - Visualisieren in Form von Wolken oder Wellen, die kommen und gehen
 - Erkenntnis fördern: Wir sind nicht unsere Gedanken

2.3.6 Spirituelle Inhalte und Themen

- Selbstmitgefühl, Selbstakzeptanz und Körperunzufriedenheit
 - Bedeutung des physischen Körpers vermindern
 - Beschreibung der 5 Koshas
- Thematisieren von Dankbarkeit die schönen Dinge im Leben und das Leben selbst, das durch einen fließt

3. Die Menschen hinter Yoga bei Essstörungen

Yoga bei Essstörungen wurde im Sommer 2016 unter dem Namen EAT BREATHE YOGA von *Yoga für alle e.V.* auf Initiative von Laura Lademann in Hamburg ins Leben gerufen. Laura litt selbst viele Jahre unter Anorexie und hat mit Yoga einen Weg aus der Essstörung gefunden.

Yoga bei Essstörungen wird durch örtliche Therapiepraxen, Beratungszentren und Anlaufstellen für Menschen mit Essstörungen unterstützt, die interessierte KlientInnen an die Yogakurse verweisen. *Yoga für alle e.V.* stellt Flyer zur Verfügung, die in diesen Einrichtungen ausgelegt werden, und vermittelt die Informationen auf der Webseite sowie auf Social-Media-Kanälen. Kooperierende Yogastudios stellen ihre Räumlichkeiten kostenlos



YOGA FÜR ALLE E.V.

oder zu einer geringen Miete zur Verfügung. *Yoga für alle e.V.* ermöglicht die Kurse in Erfüllung des Vereinszweckes aus den Erlösen der Yoganacht sowie aus Sponsoring-Mitteln.

- Yoga für alle e.V. ist Ansprechpartner rund um Yoga bei Essstörungen für Therapieeinrichtungen, Behörden, Yogalehrende, TeilnehmerInnen.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Lesen und eine inspirierende Zeit mit Yoga bei Essstörungen.

Namaste

Carolin Körner, Projektleiterin Yoga bei Essstörungen

Postfach 203263
20222 Hamburg
yoga.bei.essstoerungen@yogahilft.com

mobil: 0178/ 326 44 33

6. Weiterführende Literatur

Essstörungen und Prävalenzen

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.

Föcker, M., Knoll, S. & Hebebrand, J. (2015). Essstörungen im DSM-5. In S. Herpertz, M. Zwaan & S. Zipfel (Hrsg.), *Handbuch Essstörungen und Adipositas* (S. 27–33). Berlin: Springer.

Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L. et al. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. *Der Nervenarzt*, 85 (1), 77–87.

Keski-Rahkonen, A., Hoek, H.W., Susser, E.S., Linna, M.S., Sihvola, E., Raevuori, A. et al. (2007). Epidemiology and course of anorexia nervosa in the community. *The American Journal of Psychiatry*, 164 (8), 1259–1265.

Nagl, M., Jacobi, C., Paul, M., Beesdo-Baum, K., Höfler, M., Lieb, R. et al. (2016). Prevalence, incidence, and natural course of anorexia and bulimia nervosa among adolescents and young adults. *European Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 25 (8), 903-918.

Yoga



Bryant, E.F. (2015). *The Yoga Sutras of Patanjali: A New edition, Translation, and Commentary*. New York: North Point.

Iyengar, B. K. S. (1965). *Light on yoga*. New York: Schocken Books.

Klatte, R., Pabst, S., Beelmann, A. & Rosendahl, J.S. (2016). The Efficacy of body-oriented yoga in mental disorders. *Deutsches Ärzteblatt International*, 113 (12), 195–202.

Pradipika, H. Y. (1993). *commentary by Swami Muktibodhananda Saraswati*. Bihar School of Yoga, Ganga Darsha, Munger, Bihar, India.

Shiffmann, E. (1996). *Yoga: the spirit and practice of moving into stillness*. New York: Simon and Schuster.

Yoga und Essstörungen

Carei, T.R., Fyfe-Johnson, A.L., Breuner, C.C. & Brown, M.A. (2010). Randomized controlled clinical trial of yoga in the treatment of eating disorders. *The Journal of Adolescent Health*, 46 (4), 346–351.

Daubenmier, J.J. (2005). The relationship of yoga, body awareness, and body-responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29 (2), 207–219.

Dittmann, K.A. & Freedman, M.R. (2009). Body awareness, eating attitudes, and spiritual beliefs of women practicing yoga. *Eating disorders*, 17 (4), 273–292.

Keeler, S.E. (2014). *Specific yoga practices and mindful eating habits among new and experienced yoga practitioners*. Thesis, Syracuse University.

Martin, R., Prichard, I., Hutchinson, A.D. & Wilson, C. (2013). The role of body awareness and mindfulness in the relationship between exercise and eating behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35 (6), 655– 660.

McIver, S., McGartland, M. & O'Halloran, P. (2009). „Overeating is not about the food“: women describe their experience of a yoga treatment program for binge eating. *Qualitative Health Research*, 19 (9), 1234–1245.

Neumark-Sztainer, D. (2014). Yoga and eating disorders: is there a place for yoga in the prevention and treatment of eating disorders and disordered eating behaviours? *Advances in Eating Disorders*, 2 (2), 136–145.

Röhrig, H. (2016). *Achtsames Essen und Yoga: Eine Online-Studie zu dem Zusammenhang von Yoga mit gestörtem Essverhalten, Achtsamem Essen und Körperbewusstsein*. Masterarbeit. Universität Potsdam.



YOGA FÜR ALLE E.V.

Vancampfort, D., Vanderlinden, J., De Hert, M., Soundy, A., Adámkova, M., Skjaerven, L.H. et al. (2014). A systematic review of physical therapy interventions for patients with anorexia and bulimia nervosa. *Disability and Rehabilitation*, 36 (8), 628–634.

Yoga und Körperbewusstsein

Delaney, K. & Anthis, K. (2010). Is women's participation in different types of yoga classes associated with different levels of body awareness satisfaction? *International Journal of Yoga Therapy*, 20 (1), 62–71.

Impett, E.A., Daubenmier, J.J. & Hirschman, A.L. (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sexuality Research and Social Policy*, 3 (4), 39–48.

Rani, N.J. & Rao, P.V.K. (1994). Body awareness and yoga training. *Perceptual and Motor Skills*, 79 (3), 1103–1106.

**WIR ERMÖGLICHEN
THERAPIEBEGLEITENDE
YOGASTUNDEN**

#YOGAHILFT

**IN KOOPERATION MIT
STAATLICHEN UND SOZIALEN
EINRICHTUNGEN**

YOGA FÜR ALLE E.V.

YOGAHILFT.COM