

Amy Weintraub: 'Yoga bij depressie' Uitgeverij het Spectrum, 2004. ISBN 9027495319 (Depressie/Alternatief/AG) Zie ook: www.spectrum.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Coverttekst: 'Iedereen die last heeft van depressieve gevoelens en neerslachtigheid kan baat hebben bij het beoefenen van yoga. Ook mensen met een bepaald verdriet, bijvoorbeeld door een traumatische ervaring of door het verlies van een dierbare, kunnen ermee geholpen worden. Amy Weintraub geeft praktische richtlijnen voor het omgaan met en genezen van depressie door middel van yoga. Dit boek vormt een hart onder de riem; de vele ervaringsverhalen zijn zeer herkenbaar. Weintraub beschrijft verschillende vormen van depressie en geeft voorbeelden van mensen die genezen door middel van yoga. Ook is er een hoofdstuk gewijd aan de basisprincipes en achtergronden van yoga. Aan het eind van elk hoofdstuk staat een eenvoudige yogaoefening.' Boek van 286 pagina's.

Recensie /Extra:

Bol.com: Ruud Booms: '(...) De stressreducerende werking van hatha-yoga wordt door haar in theorie en praktijk stap voor stap toegelicht, ondersteund door zwartwitfoto's. Aan dit standaardwerk ligt een uitgebreid wetenschappelijk en feitelijk onderzoek over allerlei vormen van depressie ten grondslag. Het boek wordt afgesloten met een overzicht van de geraadpleegde bronnen (websites, literatuur, audiovisueel en notenregister).

<http://www.psycholoog.net/yoga-bij-depressie>