

Literaturliste zum psylife-Artikel

Was bewirkt Yogapsychotherapie und wie setze ich sie ein? ([Link](#))

von Steffen Brandt & Lilly Maus

Brandt, S. (2019). Viveka – Wege in die Weite. Die Perspektive einer Yogapsychotherapie. *Deutsches Yoga-Forum, Heft 6*.

Brandt, S. (2004). Yoga auf dem Prüfstand. Eine Längsschnittstudie über die psychologischen Auswirkungen des Yoga und des Autogenen Trainings. *Hefte für Yoga, Viveka 31*.

Brown R. P., Gerbarg P.L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part I–neurophysiologic model. *J Altern Complement Med. 2005 Feb;11(1)*, S. 189–201.

Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2021). The empirical status of mindfulness–based interventions: A systematic review of 44 meta–analyses of randomized con–trolled trials. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>

Klatte, R., Pabst, S., Beilmann, A. & Rosendahl, J. (2016). Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen –Systematische Literaturübersicht und Metaanalyse. *Deutsches Ärzteblatt, 113*, S. 195–202. Abgerufen: <https://www.aerzteblatt.de/int/archive/article/175574>

Meister, Dr. K. & Becker, S. (2018). Yoga bei psychischen Störungen. *Der Nervenarzt*, S. 994–998.

Ott, U. (2020). *Yoga für Skeptiker – Ein Neurowissenschaftler erklärt die uralte Weisheitslehre*. München: Knaur.