



SchwarzwaldSeele
Yoga und Entfaltungsbegleitung

Studien zu Kundalini Yoga

Bezug zu Stress:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5433116/>

Bezug zur allgemeinen Gesundheit:

<http://www.yoga-als-therapie.de/assets/Studien/aufsatz-maass.pdf>

Bezug zu Schlafstörungen:

<http://www.yoga-als-therapie.de/assets/Studien/studie-satbir-khalsa-1.pdf>

Bezug zu Abhängigkeiten:

<http://www.yoga-als-therapie.de/assets/Studien/studie-satbir-khalsa-2.pdf>