

# Inhalt

## Seite

Die Tradition	vi
Sankalpa <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	viii
Einführung <i>Swami Prakashananda Saraswati</i>	3
Zähmung der wilden Gedanken <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	6
Bilder von der Aktivität des Gehirns während Yoga Nidra <i>Robert Nilsson</i>	13
EEG-Messungen früher und heute <i>Ronny Öhrnell</i>	19
Yoga Nidra - Veränderter Bewusstseinszustand <i>Dr. A.K. Ghosh</i>	20
Der entspannte Zustand und die Wissenschaft <i>Robert Nilsson</i>	27
Schlafloser Schlaf <i>Swami Prakashananda Saraswati</i>	34
Nyasa	37
Sankalpa <i>Swami Niranjanananda und Swami Satyananda Saraswati</i>	38
Yoga Nidra und Negativität <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	44
Yogischer Schlaf <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	47
Hinweise für die Übung Yoga Nidra <i>Swami Prakashananda Saraswati</i>	52
Anhang	53