

Inhalt

Einleitung	9
Einführung:	
Mudras – Energien und Elemente in Ihrer Hand	13
Das Geheimnis der Mudras	15
Mudras und die Welt der fünf Elemente	25
Die fünf Elemente: Panch Mahabhuta	26
Mudras und die Welt der fünf Winde	51
Die Energie allen Lebens: Prana	52
Mudras und die Welt der Chakras	67
Die sieben Hauptchakras	68
Mudras und die Welt von Körper, Geist und Seele . . .	135
Die Heilwirkung der Mudras	136

Anhang	193
Mudras und ihre Wirkungsbereiche (nach Kapiteln geordnet)	194
Register hilfreicher Mudras (nach Beschwerden und Wirkungsbereichen geordnet)	205
Mudras von A bis Z (alphabetisch geordnet)	223
Glossar: Verzeichnis wichtiger Sanskritbegriffe im Buch	229
Dank	235
Ausgewählte Werke des Autors	237