

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