

INHALT

VORWORT.....	8
EINLEITUNG	11

Teil 1

1. KAPITEL: Das Versprechen von ME YOGA.....	22
Wo stehen Yoga und Manifestation heute?...	27
2. KAPITEL: Yoga und Manifestation – eine Symbiose?	29
Was ist Manifestation und was ist Manifes- tation nicht?	32
Dein Gehirn und somit deine Persönlichkeit sind formbar	35
Veränderung von Glaubenssätzen und Gewohnheiten.....	38
Bewusstsein und Achtsamkeit	39
Emotionale Regulation	39
Selbstwirksamkeit und Verantwortungs- übernahme.....	39
Der Körper – the missing link beim Manifes- tieren	41

3. KAPITEL: Yoga als perfekte Basis für deine Veränderung	44
Yoga – der Schlüssel liegt in dir.	46
Überliefertes Yogawissen neu betrachtet	47
Die Definition des Geistes in den Yoga Sutren.....	47
Yoga Sutren 1:2 Yoga Chitta Vritti Nirodhah	50
Yoga Sutren 1:3 Tada drastuh svarupe vasthanam.....	51
Hindernisse als Schlüssel auf dem Yogaweg.....	55
Yoga Sutren 2:3 Avidya-Asmita-Raga- Dvesha-Abhinivesha Klesha	55
Du kannst das Leben deiner Träume kreieren	57

Teil 2

4. KAPITEL: ME YOGA – du bist der Resonanzpunkt für deine Visionen.....	60
Beginne den Tag mit ME YOGA	61
ME YOGA als wiederkehrender Manifes- tationszyklus	63
Kurzübersicht der acht Stufen des ME-YOGA-Zyklus.....	64
Die fünf Komponenten deiner ME-YOGA- Praxis	66
Was noch wichtig ist, bevor es losgeht	68

5. KAPITEL: Finde deine Authentizität und Vision – erfahre, wer du bist und was du dir wünschst 70

So wie du bist, bist du perfekt. Du musst dich nur erinnern 71
Journaling 73

Deine Vision und die Bedürfnisse hinter deinen Wünschen 77
Journaling: die Liste 79
Meditation: »Dein zukünftiges Selbst« 80

6. KAPITEL: Du bist geliebt, gesehen und sicher. Verbinde dich mit der Energie von Mutter Erde und gewinne Vertrauen in dein Vorhaben 82

Wertschätzen, was ist. 83
Das Universum steht hinter dir 85

Warum die Regulation deines Nervensystems so wichtig ist. 86

ME-YOGA-Übungspraxis 87

Ankersätze. 89
Der aufrechte Sitz – deine Verbindung zur Erde 90
Breathwork »Atme entlang deiner Wirbelsäule« 93
Der Vierfußstand 94
Archetyp Asana für das erste Chakra: Adho Mukha Svanasana 94
Meditation: »Vertraue dem Prozess« 97
Journalprompts 98

7. KAPITEL: Du verdienst nur das Beste.

Steigere deinen Selbstwert und lass

Freude zu deiner Begleiterin werden 100

Du ziehst nicht an, was du willst – du ziehst an, was du bist 103

Journaling: Mein aktueller Stand 105

Freude, deine neue Wegbegleiterin 106

ME-YOGA-Übungspraxis 107

Ankersätze. 107
Breathwork »Der ozeanische Atem in Bewegung« 108
Archetyp Asana für das zweite Chakra: Utkata Konasana. 110
Meditation: »Du bist wertvoll« 112

8. KAPITEL: Lass los, was nicht mehr zu dir passt. Erkenne und transformiere alte Limitierungen und Blockaden 115

Es ist nicht zu spät für eine schöne Kindheit – Blockaden und Limitierungen erkennen und auflösen 117

Journaling: Erkenne dein größtes Hindernis 120

ME-YOGA-Übungspraxis 122

Ankersätze. 122
Breathwork »Der Feueratem dynamisch« . 122
Archetyp Asana für das dritte Chakra: Navasana. 123
Meditation: Blockaden und Limitierungen erkennen und umschreiben in neue positive Überzeugungen. 125

9. KAPITEL: Nichts ist zu schön, um wahr zu sein. Schaffe energetischen Raum für neue Möglichkeiten und Expansion	129
Expander: Dein Selbstwert zeigt sich an den Menschen in deinem Leben	130
Du hast alles verdient, was du dir von Herzen wünschst	131
Journal Prompts	133
ME-YOGA-Übungspraxis	133
Ankersätze	133
Breathwork »Die Fülle-Atmung«	133
Archetyp Asana für das vierte Chakra: Camel-Position/Ushtrasana	135
Meditation: Ausdehnung – fühle deine Gefühle	137
10. KAPITEL: Du machst die Dinge NEU. Spüre deine Transformation und handle dementsprechend	140
Zielführendes Handeln	142
Der Angst begegnen	143
Grenzen setzen	144
Journal Prompts: dein Verhalten im Fokus	145
ME-YOGA-Übungspraxis	147
Ankersätze	147
Breathwork »Die Löwenatmung«	147
Archetyp Asana für das fünfte Chakra: liegender Twist/Jathara Parivartanasana	149
Meditation: Aligned Action	151

11. KAPITEL: Du bist der Resonanzpunkt für deine Visionen. Ziehe neue Dinge und Möglichkeiten in dein Leben und integriere alles, was du bisher erreicht hast	153
Journal Prompts	156
ME-YOGA-Übungspraxis	156
Ankersatz	156
Breathwork »Nadi Shodhana – dein Weg zur Hellsichtigkeit«	156
Archetyp Asana für das sechste Chakra: Paschimottanasana	159
Meditation für mehr Intuition und Urvertrauen	160

12. KAPITEL: Die Zelebrierung. Genieße die Früchte deiner Manifestation und entspanne dich – deine Arbeit ist getan	163
Do less and attract more	166
ME-YOGA-Übungspraxis	168
Ankersätze	168
Breathwork »Lichtatem«	168
Archetyp Asana für das siebte Chakra: Kopfstand	170
Meditation: Lichtmeditation	172
Journal Prompts: Abschlussritual	174

13. KAPITEL: Motivierende Abschlussgedanken, Anregungen zur weiteren Praxis und Danksagung	175
ME YOGA und der Zweifel	180
NACHWORT	183
DANKSAGUNG	186
QUELLENVERZEICHNIS	188
LESEEMPFEHLUNGEN	192