

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 Glaubenssätze 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- tionszyklus	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	7. KAPITEL: Du verdienst nur das Beste. Steigere deinen Selbstwert und lass Freude zu deiner Begleiterin werden	100
So wie du bist, bist du perfekt. Du musst dich nur erinnern	71	Du ziehst nicht an, was du willst – du ziehst an, was du bist	103
Journaling	73	Journaling: Mein aktueller Stand	105
Deine Vision und die Bedürfnisse hinter deinen Wünschen	77	Freude, deine neue Wegbegleiterin	106
Journaling: die Liste	79	ME-YOGA-Übungspraxis	107
Meditation: »Dein zukünftiges Selbst«	80	Ankersätze.....	107
6. KAPITEL: Du bist geliebt, gesehen und sicher. Verbinde dich mit der Energie von Mutter Erde und gewinne Vertrauen in dein Vorhaben	82	Breathwork »Der ozeanische Atem in Bewegung«	108
Wertschätzen, was ist	83	Archetyp Asana für das zweite Chakra: Utkata Konasana.....	110
Das Universum steht hinter dir	85	Meditation: »Du bist wertvoll«	112
Warum die Regulation deines Nervensystems so wichtig ist	86	8. KAPITEL: Lass los, was nicht mehr zu dir passt. Erkenne und transformiere alte Limitierungen und Blockaden	115
ME-YOGA-Übungspraxis	87	Es ist nicht zu spät für eine schöne Kindheit – Blockaden und Limitierungen erkennen und auflösen	117
Ankersätze.....	89	Journaling: Erkenne dein größtes Hindernis	120
Der aufrechte Sitz – deine Verbindung zur Erde	90	ME-YOGA-Übungspraxis	122
Breathwork »Atme entlang deiner Wirbelsäule«	93	Ankersätze.....	122
Der Vierfußstand	94	Breathwork »Der Feueratem dynamisch« ..	122
Archetyp Asana für das erste Chakra: Adho Mukha Svanasana	94	Archetyp Asana für das dritte Chakra: Navasana.....	123
Meditation: »Vertraue dem Prozess«	97	Meditation: Blockaden und Limitierungen erkennen und umschreiben in neue positive Überzeugungen.....	125
Journalprompts	98		

9. KAPITEL: Nichts ist zu schön, um wahr zu sein. Schaffe energetischen Raum für neue Möglichkeiten und Expansion	129	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
Expander: Dein Selbstwert zeigt sich an den Menschen in deinem Leben	130	Journal Prompts	156
Du hast alles verdient, was du dir von Herzen wünschst	131	ME-YOGA-Übungspraxis	156
Journal Prompts	133	Ankersatz	156
ME-YOGA-Übungspraxis	133	Breathwork »Nadi Shodhana – dein Weg zur Hellsichtigkeit«	156
Ankersätze	133	Archetyp Asana für das sechste Chakra: Paschimottanasana	159
Breathwork »Die Fülle-Atmung«	133	Meditation für mehr Intuition und Urvertrauen	160
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	12. KAPITEL: Die Zelebrierung. Genieße die Früchte deiner Manifestation und entspanne dich – deine Arbeit ist getan ...	163
Zielführendes Handeln	142	Do less and attract more	166
Der Angst begegnen	143	ME-YOGA-Übungspraxis	168
Grenzen setzen	144	Ankersätze	168
Journal Prompts: dein Verhalten im Fokus	145	Breathwork »Lichtatem«	168
ME-YOGA-Übungspraxis	147	Archetyp Asana für das siebte Chakra: Kopfstand	170
Ankersätze	147	Meditation: Lichtmeditation	172
Breathwork »Die Löwenatmung«	147	Journal Prompts: Abschlussritual	174
Archetyp Asana für das fünfte Chakra: liegender Twist/Jathara Parivartanasana ..	149		
Meditation: Aligned Action	151		
		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