

INHALT

7	EINFÜHRUNG
10	ÜBUNGSREIHEN NACH THEMEN
15	75 TIPPS FÜR MEHR ENERGIE UND LEBENSKRAFT

- 16 Mehr Energie im Alltag
- 18 Augenbad
- 20 Thymusdrüse klopfen
- 22 Füße rollen
- 24 Grimassen ziehen
- 26 Arme schwingen
- 28 Schüttelübung
- 30 Heißes Wasser trinken
- 32 Wechselatmung
- 34 Körper klopfen
- 36 Fitnessdrink
- 38 Die 100 Krankheiten vertreiben
- 40 Gesicht waschen
- 42 Ölziehen
- 44 Der energetisierende Atem – Prana
- 46 Augenübungen
- 49 Auf allen Ebenen loslassen
- 52 Rückwärtsgehen
- 54 Energiedrink
- 56 Fingerspiel: Schmetterling

58	Mukhvas – Chew it!
60	Stehen wie ein Baum
62	Der aufsteigende Atem – Udana
64	Die Kraft des Lächelns
66	Fingernägel reiben
68	Buddhas Reissuppe
70	Bauchmassage
72	Der kleine Energiekreislauf
74	Kraftdrink
76	Emotionen in Balance
78	Ohrmassage
80	Haare kämmen
82	Langes-Leben-Atmung
84	Bad für die Sinne
86	Warmes Yogamüsli
88	Hummelatmung
90	Körpermassage mit Öl
92	Die Nieren pflegen
94	Der ausdehnende Atem – Vyana
96	Tiefenentspannung – Shavasana
98	Leberreinigung
101	Vertiefung der inneren Kraft
104	Energienüsse
106	Nase spülen
108	Luft und Geist reinigen
111	Bindungen lösen
114	Gelenke kreisen
116	Zunge reinigen
118	Der zentrierende Atem – Samana
120	Energiekugeln
122	Pfeifatmung

124	Meersalzbad
126	Urschrei
128	Der ewige Kreislauf – SA TA NA MA
130	Golden Milk
132	Kreisen mit dem Kosmos
134	Ich bin ich – Aham
136	Yin-Yang-Tee
138	Brahma-Kopf-Mudra
141	Phönix aus der Asche
144	Zehen spreizen
146	Nervenkekse
148	Die Reise zum wahren Selbst – Satnam
150	Der abwärtsgerichtete Atem – Apana
152	Der Seelenvogel Hamsa
154	Energiesuppe
156	Den Geist beruhigen
158	Die Wirbelsäulenatmung
160	Qi-Shot
162	Raus aus dem Hamsterrad
164	Der Bambus im Wind
166	Wohlfühltee
168	Glücklicher Schlaf
170	Entrümpeln
172	Schutzmeditation

174	SCHLUSSWORT & DANK
175	ÜBER DIE AUTORIN
176	BILDNACHWEIS