

# 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** Meersalbad  
**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**