

Inhalt

Die Reise durch dein Bewusstsein beginnt	6
--	---

KAPITEL 1

Yoga Nidra – zwischen Wissenschaft und Mystik ..	11
---	-----------

Eine uralte Praxis für unsere moderne Zeit	12
Wozu Yoga Nidra?	24
Die Ebenen des Bewusstseins	32
Das Nervensystem – Schlüssel zur Stressbewältigung	40
Mehr als nur eine Technik	53

KAPITEL 2

Dein Weg zu Yoga Nidra	59
-------------------------------------	-----------

Die ersten Schritte	60
Der Entspannung den Weg bereiten	60

KAPITEL 3

Wohltuende Flows für deine Praxis	85
--	-----------

Eine Praxis für jede Stimmung	86
Yoga Nidra für Erdung und Stabilität	96
Yoga Nidra für guten Schlaf	103
Yoga Nidra für tiefe Entspannung	112
Yoga Nidra für Klarheit und Kreativität	122
Yoga Nidra für Gelassenheit und Akzeptanz	132
Yoga Nidra für Hormonbalance	142
Yoga Nidra für grenzenlose Entfaltung	151
Der Weg ist das Ziel	166

Anhang	168
---------------------	------------

Quellen	169
Sachregister	172
Dank	174
Über die Autorin	175