

Inhalt

Vorwort 4

WISSEN FÜR ALLE

Die westliche Philosophie 8

Die Kraft des kritischen Geistes 9

Die Pansophie 11

Prajna, die Fähigkeit,
zu reflektieren 14

Konzepte und alle meine Kleider 14

ZEITLOSE WEISHEIT

Das Yoga Sutra nach Patanjali 20

Sadhana Praxis:

Deine eigene Sutra-Erläuterung 45

Asana, Pranayama &
Meditationspraxis 49

Die Kamelatmung 50

Das Boot // Navasana 52

Unterstütztes Kamel // Ustrasana 54

Leichter Twist //

Parivritta Vajrasana 56

Stellung des Kindes // Balasana 58

SCHATTENARBEIT

Was ist Schattenarbeit und warum
sollten wir uns darauf einlassen? 62

Sangha – Inspiration Anderer 76

Sadhana Praxis 81

Asana, Pranayama & Meditation 85

SPIRITUELLE GUIDELINES

Ashtanga – Der achthgliedrige Pfad
des Yoga nach Patanjali 88

Sangha – Inspiration anderer 126

Sadhana Praxis 128

Asana & Pranayama Praxis 129

Holzfälleratmung 130

Tadasana, die Berghaltung
mit Selflove-Mudra 132

Der nach unten
schauende Hund 134

Kriegerin I. 136

Kriegerin II. 138

Die Berghaltung
mit Anjali Mudra 140

DEIN LICHT TEILEN

Vom Studieren zum Inspirieren 144

Sangha – Inspiration Anderer 146

Sadhana Praxis 147

Asana 149

Der liegende Schmetterling 150

Der Schneidersitz
mit Lotus Mudra 152

Die Sphinx 154

Die gedrehte Kindshaltung 156

Literatur- und
Blogempfehlungen 158

Quellenangaben 158

Glossar 159

Dank/Impressum 160