

# 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 achtgliedrige 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