

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	11
<b>Einige Grundlagen von Yoga</b>	
1. Was ist Yoga? .....	19
2. Die Koshas – Das große Erbe der Menschheit .....	35
3. Die Chakra Ordnung – Zentren der Einheit .....	50
4. Die Gunas – Stufen der Persönlichkeitsentwicklung ..	57
5. Swara Yoga – Gleichgewicht des Lebens .....	63
6. Der Geist und die Persönlichkeit .....	80
<b>Persönlichkeit und Entwicklung eines Yogis</b>	
7. Persönlichkeit und die Aspekte der Chakra Systeme ..	113
8. Entwicklung der Persönlichkeitsaspekte.....	124
9. Persönlichkeitsbestimmende Aspekte der Chakras ...	154
10. Ein sieben-dimensionales Persönlichkeitsmodell.....	179
<b>Die Vorzüge einer yogischen Lebensweise</b>	
11. Allgemeine Betrachtungen.....	193
12. Lebensprinzipien im Raja Yoga .....	211
13. Das Leben mit Karma Yoga .....	229
14. Der Bhakti Weg.....	242
15. Jnana Yoga in unserem Leben .....	247
<b>Yoga Techniken zur Persönlichkeitsentwicklung</b>	
16. Körperübungen.....	263
17. Meditationsübungen .....	301

## **Ein Überblick: Yoga und unsere Entwicklung**

- 18. Wie mithilfe von Yoga Teufelskreise in Tugendkreise verwandelt werden..... 321
- 19. Yogische Entwicklungsmechanismen ..... 332

**Abschluss..... 352**

**Glossar..... 357**

**Literaturverzeichnis ..... 363**

**Referenzen ..... 364**

**Stichwortverzeichnis..... 366**