

Inhaltsverzeichnis

Einführung

11

Einige Grundlagen von Yoga

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

Persönlichkeit und Entwicklung eines Yogi

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

Die Vorzüge einer yogischen Lebensweise

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

Yoga Techniken zur Persönlichkeitsentwicklung

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