

DER WEG AUS DEM STRESS

- 6 *Yoga Nidra – der yogische Schlaf*
- 6 Wie die Methode entstanden ist
- 9 So wirkt Yoga Nidra
- 12 *Eine der ältesten Entspannungsmethoden*
- 12 Entspannung fängt im Geist an
- 15 Der yogische Weg zu mehr Gelassenheit
- 19 *Was heißt eigentlich Entspannung?*
- 19 Können wir völlig entspannt sein?
- 21 Der aktive Weg in die Wohlspannung
- 22 *Aus dem Stress in die Balance*
- 22 Die Stressreaktion
- 24 Das vegetative Nervensystem
- 26 Die Wirkung auf unser Bauchhirn
- 29 Vom Herzen her entspannen
- 31 *Tipps für die Praxis*
- 31 Jeder kann Yoga & Yoga Nidra üben
- 32 Wann und wie üben?
- 33 Üben mit Buch & CD

MIT ASANAS ZUR RUHE KOMMEN

36 *Die besten Körperübungen*

- 36 Die Prinzipien des Übens
- 38 *Die Verlängerung der Ausatmung*
- 38 Ausatmend loslassen –
ein Bewegungsablauf
- 40 *Das wohlige Dehnen und
»Hineinschmelzen«*
- 40 Die diagonale Dehnung
- 41 Die langgezogene Drehung
- 42 Das Krokodil
- 43 *Loslassen und sinken in der Vorbeuge*
- 43 Yoga Mudra
- 44 Die Vorbeuge im Stand
- 45 Der Hund, der sich dehnt
- 46 *Das Prinzip der Umkehr*
- 46 Der Schulterstand

47 *Die klassischen Entspannungshaltungen*

- 47 Die Totenhaltung und ihre Alternativen
- 48 Entlastungshaltung für den Rücken
- 49 Entspannungshaltung in der Bauchlage

- 50 Entspannende Rückenlage mit
Polstern und Gewichten
- 51 Rückenlage für Entspannung und
Weite im Brustraum

YOGA NIDRA: DIE ÜBUNGSPRAXIS

54 *Schritt für Schritt in die Tiefenentspannung*

- 54 Die zehn Phasen des Yoga Nidra
- 59 *Die Grundform des
Yoga Nidra*
- 59 Yoga Nidra 1
- 66 *Die Kurzform des Yoga Nidra*
- 66 Yoga Nidra 2
- 70 *Alternativen für die
geführten Meditationen*
- 70 Der heilige Berg
- 72 Sich mit Weite und Raum verbinden
- 72 Weite und Entspannung im Herzraum
- 73 Die Begegnung mit dem inneren
Wissen
- 74 Im Fluss des Lebens sein
- 75 Sich selbst Liebe und Fürsorge
schenken
- 76 *Zum Nachschlagen*
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher & Adressen,
die weiterhelfen