

Einführung	5
Kapitel 1. Kundalini Yoga in der Schwangerschaft	7
Schwangerschaft: Aufwärmübungen	10
Schwangerschaft: Dehnen und Lösen von Spannungen	12
Schwangerschaft: Stärkung des Beckens	14
Schwangerschaft: Gesunderhaltung	16
Wahe Guru Kriya	18
Entspannung und Loslassen von Ängsten	20
Der Zustand des Geistes und Ängste	22
Die Lunge, das magnetische Feld und tiefe Meditation	24
Eine gesunde Verdauung	26
Die Kunst der Magen ausgeglichtheit	28
Für den Durchhaltegeist	30
Mache dich stressfrei	32
Ausgleich von Zirbeldrüse, Hypophyse und Hypothalamus	33
Kriya für totales Gleichgewicht	34
Kriya für die Wirbelsäule	36
Männliche Kreativität, Potenz und Jugendlichkeit	38
Die Kraft des Wortes	40
 Kapitel 2. Meditation	 41
Lerne zu meditieren	44
Eine Meditation, um sich selbst zu segnen	44
Meditation für dein Sein: „I am, I am“ (Ich bin, ich bin)	45
Kirtan Krija	46
Segne dein Kind in deinem Bauch	48
Einweihung deines Kindes	49
Werde dir deiner Kraft als Frau bewusst	50
Meditation auf die göttliche Mutter	51

Für göttlichen Schutz	53
Anrufung der Maha Shakti	54
Emotionales Gleichgewicht (Sunia Antar)	55
Starke Nerven	56
Finde Ekstase	57
Selbstinitiative	58
Ein Minuten Atem	59
4:1 Segmentatmung	60
Sitali Pranayama	60
<i>Guru Guru Wahe Guru</i>	61
Vervollkomme deinen Geist	62
Für Selbstkontrolle	64
Beseitige Angst und Spannung	66
Löse deine Ängste auf	68
Überwinde den Schmerz	69
Konzentration und Freiheit von Schmerzen	70
Überwinde inneren Ärger und verbrenne ihn	71
Kindheitszorn loslassen	72
Wenn du nicht weißt was du tun sollst	73
Wohlstand	74
Beseitige Kommunikationsprobleme	75
Für Heilung (Siri Gaitri Mantra)	76
Befreiung von Groll	77
Helle die Wolken auf und beseitige Ängste	77
Die Psyche des Goldenen Schutzschildes:	
Der Segen der Mutter	78
Die Psyche des Goldenen Schutzschildes:	
Einen Heiligen auf die Welt bringen	80
<i>Guru Ram Das Lullaby</i>	82
Anhang	83
Glossar	86
Biografie	96