

INHALT

Vorwort von Donna Eden	9
----------------------------------	---

Einleitung

Was ist Energieheilung mit Yoga?	15
--	----

Teil 1

Energieheilung mit Yoga – ein Übungsprogramm beginnen	23
--	-----------

Willkommen zur Energieheilung mit Yoga	25
--	----

Woche 1: Die Energien des Körpers wecken.	29
---	----

Woche 2: Sonnengrußvarianten und Achten	59
---	----

Woche 3: Mit den Bandhas arbeiten.	91
--	----

Woche 4: Der Dreifach-Erwärmer- und der	
---	--

Milz-Pankreas-Meridian	107
----------------------------------	-----

Woche 5: Die fünf Elemente und die Macht des Klangs.	135
--	-----

Woche 6: Gestärkte Kriegerreihe und das elektrische System des Körpers	157
---	-----

Woche 7: Chakras und Schockpunkte	173
---	-----

Woche 8: Alles zusammenweben	183
--	-----

Teil 2

Energieheilung mit Yoga –

Das Übungsprogramm erweitern und individuell anpassen	193
--	------------

Standhaltungen.	197
-------------------------	-----

Rückwärtsbeugen	215
---------------------------	-----

Dreh- und Sitzhaltungen.	221
----------------------------------	-----

Liegende Haltungen, stärkende Umkehrhaltungen und Vorbereitung auf die Entspannung	233
---	-----

Abschluss Ihres Körperübungsprogramms:

Augen-Yoga und <i>Savasana</i>	239
Meditation	245
Nachwort	251

Anhang 255

Trauma und Energieheilung mit Yoga	257
Quellen	262
Literatur	263
Dank	267
Über die Autorin	271