

Inhalt

Einleitung	9
Focusing Yoga.....	9
Das innere Feuer	21
Das Element der Wandlung.....	21
Was Focusing ist.....	28
Experimente mit Focusing	40
Vom Mut der Verzweiflung.....	48
Yoga-Üben im Körper	63
Die Freiheit des Beobachtens	85
Selbsterfahrung.....	85
Offen für Neues	93
Beobachtungen im Freiraum.....	106
Der Raum der Entfaltung.....	116
Feldforschung	130
Dem Leben vertrauen.....	147
Realistisch sein	147
Die Fortsetzung.....	152
Der tragende Strom.....	165
Die beglückende Einsicht.....	176
Das innere Licht	189
Anhang	207
Zwei vollständige Übungssequenzen	207
Literatur.....	213
Anmerkungen	215