

# Inhalt

Vorwort .....	11	Zusammenfassung .....	36
Dank Yoga ohne Rückenschmerzen .....	13	Die sieben goldenen Regeln der Praxis .....	36
Ein neues Leben durch Yoga .....	15	Aufwärmprogramme .....	37
Was ist Yoga? .....	17	Aufwärmprogramm I .....	38
Das Glück in uns .....	18	Aufwärmprogramm II .....	42
Die fünf Energiehüllen des Menschen .....	19	Aufwärmprogramm III .....	46
Was bedeuten diese Hüllen für			
Yogaübende? .....	19	52 Wochenthemen .....	51
Wie werden diese Hüllen durchlässig? .....	20	Neue Zielsetzung zum Jahresbeginn .....	52
Wie wird das Buch benutzt? .....	21	Standortbestimmung .....	56
Die Wochenthemen .....	21	Es hat seinen Grund, daß ich »so« bin,	
Wozu die Meditation? .....	21	wie ich bin .....	61
Wie wird meditiert? .....	22	Auf die eigene Wertschätzung	
Die Übungsfolgen .....	23	kommt es an .....	64
Die Leitsätze zu den Körperhaltungen .....	24	Der Umgang mit unbequemen	
So üben Sie richtig .....	25	Charaktereigenschaften .....	68
Rückengerechtes Üben .....	26	Das Leben spielerisch ernst nehmen .....	72
Wie wird richtig geatmet? .....	30	Der Narr in uns – nicht nur zur	
Die Sammlung vor und die Ruhepausen		Faschingszeit .....	76
zwischen den Übungen .....	31	Die wahre Geborgenheit finden wir	
Entspannung in der Rückenlage .....	34	in uns selbst .....	80
Tips für Anfänger .....	34	Schutz und Stütze durch ein	
Übungszeitplan .....	35	lebendiges Rückgrat .....	84
		Das Geheimnis des Schenkens .....	88
		Den Lebensacker für die Saat vorbereiten ...	92
		Gedanken und Gefühle sind das Saatgut ....	96

Zuerst das Vertrauen, dann die Gewißheit . . . . .	100	Aufmerksamkeit uns selbst und der Umwelt gegenüber . . . . .	192
Nur die Ruhe kann es bringen . . . . .	104	Es atmet mich . . . . .	196
Zeit des Sterbens und des Werdens . . . . .	108	Die Mauer der Abneigung und Abwehr durchbrechen . . . . .	200
Ostern – das Fest der Auferstehung . . . . .	112	Das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen . . . . .	204
Die Haltung prägt den Menschen . . . . .	116	Die Sache im rechten Licht sehen . . . . .	208
Nur der bewußt gelebte Augenblick birgt das wahre Glück . . . . .	120	Selbst-bewußt-sein . . . . .	212
Man sieht nur immer einen Teilapekt des Ganzen . . . . .	124	Wir üben Karma-Yoga . . . . .	216
Viele Seelen wohnen, ach, in meiner Brust . . . . .	128	Die Mitte finden und in der Mitte ruhen . . . . .	220
Die Liebe ist ein seltsames Spiel . . . . .	132	Jetzt nicht – so nicht! . . . . .	224
Ich zähle täglich meine Sorgen . . . . .	136	Nicht um jeden Preis dem Leben verhaftet sein . . . . .	228
Die Pflichten uns und der Umwelt gegenüber . . . . .	140	Das kosmische Gesetz der ewigen Wandlung . . . . .	232
Deine Talente sollst du nicht vergraben . . . . .	144	Loslassen . . . . .	236
Die Botschaft des Lotos . . . . .	148	Aus der Leere wird die Fülle geboren . . . . .	240
Rühren, verrühren, berühren und berühren lassen . . . . .	152	Alles Wissen ist in uns . . . . .	244
Sie kommen und gehen wie die Wellen des Meeres . . . . .	156	Die Furcht reagiert – Wohlwollen agiert . . . . .	248
Freuden und Leiden einer Wettertanne . . . . .	160	Weihnachten – das Fest des Lichts . . . . .	252
Nichts ist zu klein, das Größte zu sein . . . . .	164	Ein Leben lang leben lernen . . . . .	256
Wir haben die Kraft in uns . . . . .	168	Rückblick – Ausblick . . . . .	261
Auf die Einstellung kommt es an . . . . .	172	Schlußwort	
Energie abgeben und empfangen . . . . .	176	Woher kommen die vielen Körper-übungen? . . . . .	263
Wie innen, so außen . . . . .	180		
Sind Sie zufrieden? . . . . .	184		
Die Verbundenheit mit Mutter Erde . . . . .	188		

Wo ist der berühmt-berüchtigte Kopfstand? .....	263
Woher stammen die Wochenthemen? .....	264
Kennt man im Yoga das Visualisieren? .....	264
Werden im Yoga Affirmationen benutzt? .....	265
Zusammenfassung .....	265
Anmerkungen .....	266