

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		52 Wochenthemen	51
Yogaübende?	19	Neue Zielsetzung zum Jahresbeginn	52
Wie werden diese Hüllen durchlässig?	20	Standortbestimmung	56
Wie wird das Buch benutzt?	21	Es hat seinen Grund, daß ich »so« bin,	
Die Wochenthemen	21	wie ich bin	61
Wozu die Meditation?	21	Auf die eigene Wertschätzung	
Wie wird meditiert?	22	kommt es an	64
Die Übungsfolgen	23	Der Umgang mit unbequemen	
Die Leitsätze zu den Körperhaltungen	24	Charaktereigenschaften	68
So üben Sie richtig	25	Das Leben spielerisch ernst nehmen	72
Rückengerechtes Üben	26	Der Narr in uns – nicht nur zur	
Wie wird richtig geatmet?	30	Faschingszeit	76
Die Sammlung vor und die Ruhepausen		Die wahre Geborgenheit finden wir	
zwischen den Übungen	31	in uns selbst	80
Entspannung in der Rückenlage	34	Schutz und Stütze durch ein	
Tips für Anfänger	34	lebendiges Rückgrat	84
Übungszeitplan	35	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	
Nur die Ruhe kann es bringen	104	gegenüber	192
Zeit des Sterbens und des Werdens	108	Es atmet mich	196
Ostern – das Fest der Auferstehung	112	Die Mauer der Abneigung und Abwehr	
Die Haltung prägt den Menschen	116	durchbrechen	200
Nur der bewußt gelebte Augenblick		Das Wesentliche vom Unwesentlichen	
birgt das wahre Glück	120	trennen	204
Man sieht nur immer einen Teilaspekt		Die Sache im rechten Licht sehen	208
des Ganzen	124	Selbst-bewußt-sein	212
Viele Seelen wohnen, ach, in meiner Brust ...	128	Wir üben Karma-Yoga	216
Die Liebe ist ein seltsames Spiel	132	Die Mitte finden und in der Mitte ruhen	220
Ich zähle täglich meine Sorgen	136	Jetzt nicht – so nicht!	224
Die Pflichten uns und der Umwelt gegenüber	140	Nicht um jeden Preis dem Leben	
Deine Talente sollst du nicht vergraben	144	verhaftet sein	228
Die Botschaft des Lotos	148	Das kosmische Gesetz der ewigen	
Rühren, verrühren, berühren und		Wandlung	232
berühren lassen	152	Loslassen	236
Sie kommen und gehen wie die Wellen		Aus der Leere wird die Fülle geboren	240
des Meeres	156	Alles Wissen ist in uns	244
Freuden und Leiden einer Wittertanne	160	Die Furcht reagiert – Wohlwollen agiert	248
Nichts ist zu klein, das Größte zu sein	164	Weihnachten – das Fest des Lichts	252
Wir haben die Kraft in uns	168	Ein Leben lang leben lernen	256
Auf die Einstellung kommt es an	172	Rückblick – Ausblick	261
Energie abgeben und empfangen	176	Schlußwort	
Wie innen, so außen	180	Woher kommen die vielen Körper-	
Sind Sie zufrieden?	184	übungen?	263
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