

Seite	Th e m a t i s c h e I n f o s		Seite	„Heilung & Kraft“ (Forts.)	Zeitbedarf
2-3	Vorwort		66	Pranayama gegen Krankheiten	22
4	Wichtige Hinweise vor Beginn		67	Shuniya Kriya	11
5	Legende		68	Sich wohl & zufrieden fühlen	11
6	Inhalt		69	Neutralisierung von Spannungen	11-31
7-9	Yogi Bhajan		70	Zur Abwehr des Todes	31
10-ff	Kundalini Yoga Basiswissen & Praxis			„Starke Nerven“	
10-11	Meditationspunkte		71	Erste Hilfe bei emotionalem Ausflippen	31
12	Madra		72	Frieden finden	31
12-15	Langer, tiefer Atem		73	Für starke Nerven	11-31
15-18	Feueratem		74	Gegen Stress & plötzlichen Schock	11-31
18-20	Atemübungen		75	Globale Kommunikation	31
21-23	Im Einklang sein		76	Spüre Deinen Energiekörper	11
24-28	Yoga, Meditation, Nabelpunkt & Mantra		77	Gefährlichen Situationen entkommen	31
29	Anwendung & Haftungsausschluss		48	Mit schwierigen Situationen umgehen	11-31
			79-80	Stärkung Nervensystem & Herzöffnung	15
			81	Für innere Stärke	11
			82-85	Yoga Kriya für Nervenbalance	23+
				„Starker Geist & Sensitivität“	
30	Atemreinigung & Nabelenergie	15-20	86	Bei Ratlosigkeit & Komplikationen	11-31
31	Der Wunderbogen	12	87	Den ruhelosen Geist beruhigen	3-31
32-33	Übungen zum Nabelzentrum	variiert	88	Für einen guten Kampfgeist	k.A.
34-35	Nabhi Kriya	15-20	89	Für höchste Leistungsfähigkeit	3-5
36	Stärkung des Nabelpunktes	3	90	Für Scharfsinnigkeit	k.A.
37	Über Kriya und Meditation		91	Geistige Kontrolle	3-11
47-49	Ausdauer und Drüsensystem (Zus. Kriya beim Thema Depression)	bis 60	92-93	Meditation auf den Lebensstrom	10-16
82-85	Yoga Kriya für Nervenbalance	23+	94	Wahrnehmung Deines Umfeldes	11+
			95	Verbindung zum Wahrnehmungssystem	31
			96	Wenn nichts anderes hilft	11-31
			97	Yogische Ausdauer	11
			98-99	Meditation für Transformation	10-31
Seite	M e d i t a t i o n e n				
	„Entspannung & Ruhe“				
38	Die Gedanken zur Ruhe bringen	3			
39	Entspannung & Freude	13-15			
40	Erlangung außerordentlicher Kraft	8			
41	Burnout entgegenwirken	11-31			
42	Meditation für Anmut	11			
43	Konzentration in der Handlung	11-31			
	„Energie und Anti-Depression“				
44	4/4-Atem für Energie	3-5			
45-49	Bei akuter Depression	div.			
50	Erhöhung von Körper, Herz & Seele	31			
51	Erweiterung des Strahlenkörpers	k.A.			
52	Für besonders starke Energie	k.A.			
53	Für konstanten Energiefloss	11			
54	Für neue Energie	3-5			
55	Gegen emotionales Ausflippen	31			
56-57	Schwächen überwinden (Fluss des Lebens)	14			
58	Selbstvertrauen entwickeln	11			
59	Stärkung des Energiekörpers	11-31			
	„Heilung & Kraft“				
60	Ausgleich der Gehirnhälften	11			
61	Dem Alter vorbeugen	11+			
62	Gegen Fieber, Krankheit & Unwohlsein	2-3			
63	Der heilende Kreis des Tantra (Mondmedi.)	11+			
64	Heilung aller Krankheiten	11-31			
65	Gegen inneren Ärger	11			
Seite	A n h a g				
100-103	Verwendete Musik, Originalbücher, CD- & Buchtipps				
104	Impressum, Buchkonzept u. Medienservice				