

## Seite Thematische Infos

2-3	Vorwort
4	Wichtige Hinweise vor Beginn
5	Legende
6	Inhalt
7-9	Yogi Bhajan
10-11	Kundalini Yoga Basiswissen & Praxis
10-11	Meditationspunkte
12	Mudra
12-15	Langer, tiefer Atem
15-18	Feueratem
18-20	Atemübungen
21-23	Im Einklang sein
24-28	Yoga, Meditation, Nabelpunkt & Mantra
29	Anwendung & Haftungsausschluss

## Kriyas, Übungsreihen

30	Atemreinigung & Nabelenergie	Zeitbedarf
31	Der Wunderbogen	15-20
32-33	Übungen zum Nabelzentrum	12
34-35	Nabhi Kriya	variiert
36	Stärkung des Nabelpunktes	15-20
37	Über Kriya und Meditation	3
47-49	Ausdauer und Drüsensystem (Zus. Kriya beim Thema Depression)	bis 60
82-85	Yoga Kriya für Nervenbalance	23+

## Seite Meditationen

<b>„Entspannung &amp; Ruhe“</b>	
38	Die Gedanken zur Ruhe bringen
39	Entspannung & Freude
40	Erlangung außerordentlicher Kraft
41	Burnout entgegenwirken
42	Meditation für Anmut
43	Konzentration in der Handlung
<b>„Energie und Anti-Depression“</b>	
44	4/4-Atem für Energie
45-49	Bei akuter Depression
50	Erhöhung von Körper, Herz & Seele
51	Erweiterung des Strahlenkörpers
52	Für besonders starke Energie
53	Für konstanten Energiefluss
54	Für neue Energie
55	Gegen emotionales Ausflippen
56-57	Schwächen überwinden (Fluss des Lebens)
58	Selbstvertrauen entwickeln
59	Stärkung des Energiekörpers
<b>„Heilung &amp; Kraft“</b>	
60	Ausgleich der Gehirnhälften
61	Dem Altern vorbeugen
62	Gegen Fieber, Krankheit & Unwohlsein
63	Der heilende Kreis des Tantra (Mondmedi.)
64	Heilung aller Krankheiten
65	Gegen inneren Ärger

## Seite „Heilung & Kraft“ (Forts.)

66	Pranayama gegen Krankheiten	Zeitbedarf
67	Shuniya Kriya	22
68	Sich wohl & zufrieden fühlen	11
69	Neutralisierung von Spannungen	11
70	Zur Abwehr des Todes	11-31
<b>„Starke Nerven“</b>		31
71	Erste Hilfe bei emotionalem Ausflippen	31
72	Frieden finden	31
73	Für starke Nerven	11-31
74	Gegen Stress & plötzlichen Schock	11-31
75	Globale Kommunikation	31
76	Spüre Deinen Energiekörper	11
77	Gefährlichen Situationen entkommen	31
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+
<b>„Starker Geist &amp; Sensitivität“</b>		11-31
86	Bei Ratlosigkeit & Komplikationen	11-31
87	Den ruhelosen Geist beruhigen	3-31
88	Für einen guten Kampfgeist	k.A.
89	Für höchste Leistungsfähigkeit	3-5
90	Für Scharfsinnigkeit	k.A.
91	Geistige Kontrolle	3-11
92-93	Meditation auf den Lebensstrom	10-16
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 Anhang

100-103	Verwendete Musik, Originalbücher, CD- & Buchtipps
104	Impressum, Buchkonzept u. Medienservice