

# INHALT

## VORWORT

ZUR ERWEITERTEN AUSGABE..... 8

EINFÜHRUNG ..... 9

## 75 POWERKICKS für mehr Energie

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Energie im Alltag.....                  | 14 |
| Augenbad.....                           | 16 |
| Thymusdrüse klopfen .....               | 18 |
| Füße rollen.....                        | 20 |
| Grimassen ziehen .....                  | 22 |
| Arme schwingen.....                     | 24 |
| Schüttelübung .....                     | 26 |
| Heißes Wasser trinken.....              | 28 |
| Wechselatmung .....                     | 30 |
| Körper klopfen.....                     | 32 |
| Fitnessdrink .....                      | 34 |
| Die 100 Krankheiten vertreiben .....    | 36 |
| Gesicht waschen .....                   | 38 |
| Ölziehen.....                           | 40 |
| Der energetisierende Atem – Prana ..... | 42 |
| Augenübungen.....                       | 44 |
| Rückwärtsgehen .....                    | 46 |
| Energiedrink .....                      | 48 |
| Kraftwort OM.....                       | 50 |
| Fingerspiel: Schmetterling.....         | 52 |
| Mukhvas – Chew it! .....                | 54 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Stehen wie ein Baum.....             | 56  |
| Der aufsteigende Atem – Udana .....  | 58  |
| Kraft des Lächelns.....              | 60  |
| Fingernägel reiben.....              | 62  |
| Buddhas Reissuppe.....               | 64  |
| Bauchmassage.....                    | 66  |
| Ohrmassage.....                      | 68  |
| Der kleine Energiekreislauf.....     | 70  |
| Kraftdrink .....                     | 72  |
| Leuchtende Augen .....               | 74  |
| Emotionen in Balance.....            | 76  |
| Haare kämmen .....                   | 78  |
| Langes-Leben-Atmung.....             | 80  |
| Bad für die Sinne .....              | 82  |
| Warmes Yogamüsli .....               | 84  |
| Hummelatmung .....                   | 86  |
| Der ausdehnende Atem – Vyana.....    | 88  |
| Körpermassage mit Öl.....            | 90  |
| Die Nieren pflegen.....              | 92  |
| Meersalzbad .....                    | 94  |
| Tiefenentspannung – Shavasana .....  | 96  |
| Der Bärengriff.....                  | 98  |
| Leberreinigung .....                 | 100 |
| Energienüsse .....                   | 102 |
| Nase spülen .....                    | 104 |
| Luft und Geist reinigen.....         | 106 |
| Gelenke kreisen .....                | 108 |
| Zunge reinigen.....                  | 110 |
| Der zentrierende Atem – Samana ..... | 112 |
| Energiekugeln .....                  | 114 |
| Pfeifatmung.....                     | 116 |
| Das Paket – Apanasana .....          | 118 |

|                                             |                |
|---------------------------------------------|----------------|
| Urschrei .....                              | 120            |
| Der ewige Kreislauf – SA TA NA MA .....     | 122            |
| Golden Milk .....                           | 124            |
| Kreisen mit dem Kosmos .....                | 126            |
| Ich bin ich – Aham.....                     | 128            |
| Yin-Yang-Tee .....                          | 130            |
| Brahma-Kopf-Mudra .....                     | 132            |
| Zehen spreizen .....                        | 134            |
| Nervenkekse.....                            | 136            |
| Die Reise zum wahren Selbst – Satnam .....  | 138            |
| Der abwärtsgerichtete Atem – Apana.....     | 140            |
| Der Seelenvogel Hamsa .....                 | 142            |
| Energiesuppe .....                          | 144            |
| Den Geist beruhigen .....                   | 146            |
| Prana-Mudra.....                            | 148            |
| Die Wirbelsäulenatmung .....                | 150            |
| Raus aus dem Hamsterrad .....               | 152            |
| Auf allen Ebenen loslassen .....            | 154            |
| Qi-Shot.....                                | 156            |
| Der Bambus im Wind.....                     | 158            |
| Die Schlangenkraft wecken – Kundalini ..... | 160            |
| Vertiefung der inneren Kraft .....          | 162            |
| <br><b>ÜBUNGSREIHEN .....</b>               | <br><b>165</b> |
| <b>SCHLUSSWORT .....</b>                    | <b>171</b>     |
| <b>DANKSAGUNG .....</b>                     | <b>172</b>     |
| <b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>               | <b>173</b>     |
| <b>BILDNACHWEIS .....</b>                   | <b>176</b>     |