

Inhalt

Einleitung	7
Teil I – Yoga und die Welt des inneren Kindes	11
Yoga – für Körper, Geist und Seele	13
Yoga und Psychologie	15
Physischer Körper – Barometer der Seele	18
Gesundheit und das Nervensystem	20
Das Yoga-ABC	23
Das innere Kind kennenlernen – eine Seelenreise	30
Die Schuldfrage – ein fairer Blick	33
Verantwortung für das innere Kind übernehmen	36
Geister der Vergangenheit	37
Hilfe und Notfallkoffer	38
Ein Anker – der innere Erwachsene	41
Selbstfürsorge – ein Überblick	44
Yoga für den inneren Erwachsenen	47
Wie die äußere Welt die innere Welt beeinflusst	56
Die menschlichen Grundbedürfnisse	57
Ursachen für die Wunden des inneren Kindes	61
Schutzstrategien des inneren Kindes	62
Grundannahmen und Glaubenssätze	64
Einschüchternde Begleiter – die inneren Kritiker	71
Vier Typen des inneren Kritikers	72
Den inneren Kritiker entmachten	74

Teil II – Yoga zur Heilung des inneren Kindes	81
Das Sonnenkind – den Sonnenschein wiederentdecken	83
Seele der Pflanzen – ätherische Öle	87
Klang – die Medizin der Zukunft	88
Lachen – die Musik der Seele	88
Ein Trick – Motivation für Veränderung	89
Yoga für das Sonnenkind	89
Übergang von der Schattenkind- in die Sonnenkind- Energie – hilfreiche Yoga-Übungen	95
Heile das Schattenkind – erlange Seelenfreiheit	107
Dem Schattenkind beistehen	110
Heile das einsame innere Kind	116
Heile das traurige innere Kind	120
Hilfe für das depressive innere Kind	125
Hilfe für das traumatisierte innere Kind	130
Heile das ängstliche innere Kind	135
Heile das eifersüchtige innere Kind	143
Heile das abhängige innere Kind	145
Heile das wütende innere Kind	152
Hilfe für den kleinen Tyrannen	158
Rettungsaktion – erlöse das innere Kind	162
Beziehungen und das innere Kind – die Königsdisziplin	166
Yoga für Gleichklang, Liebe und Vertrauen	169
Inneren Frieden finden	173
Yoga für Seelenruhe	176
Sehen, was da ist – nicht nur das, was fehlt	181
Weiterführende Tipps	182
Einen professionellen Begleiter finden	182
Interventionen und Verfahren zur Heilung des inneren Kindes	184
Danksagung	187
Literatur und Quellen	188