

Inhalt

Einleitung	7
Die Grundlagen	11
Was ist Meditation?	11
Warum Menschen meditieren wollen	14
Wirkungen der Meditation	22
Beschwerden und Kontraindikationen	
der Meditationspraxis, und was uns dabei hilft	26
Meditieren lernen – Schritt für Schritt	32
Womit »arbeiten« wir in der Meditation?	47
Ruhezeiten für unser Gehirn – der Default-Modus	62
Zeuge – Beobachter – Seher und	
weitere wichtige Yoga-Konzepte	65
Was eine gute Meditationspraxis auszeichnet	71
Die Bedeutung der Wegbegleitung	
durch einen Lehrer oder eine Lehrerin	79
Die Praxis	85
Was ist Yoga-Meditation?	86
Meditationsformen der großen Yoga-Traditionen	89
Die Frühzeit des Yoga	90
Einführung in die Yoga-Meditation –	
ein Kurs gegründet auf sechs Themen	104
Zur sprachlichen Gestaltung der Texte	
und zum Aufbau der Meditationen	108
Die Meditationspraxis vorbereiten	110
Basiskurs 1: Stabilisierung des Geistes	119
Basiskurs 2: Umgang mit Hindernissen	156
Basiskurs 3: Entwicklung von Körper-Achtsamkeit	201
Basiskurs 4: Achtsamkeit für die innere Befindlichkeit	237

Basiskurs 5: Entfaltung von Atem-Achtsamkeit	271
Basiskurs 6: Den Geist entspannen	299
Fachdidaktik der Meditation	325
Niedrigschwelliger Einstieg	326
Von der Yoga-Praxis in die Erfahrung der Meditation	326
Die Sitzhaltung	328
Neurodidaktischer Aufbau für einen Meditationskurs	329
Die sprachliche Gestaltung meditativer Übungen	332
Das Bedingungsgefüge für einen Meditationskurs	335
Beziehung zwischen Lehrenden und Teilnehmenden	336
Die rechtliche Seite	338
Anhang	341
Anmerkungen	343
Anleitung zur 3-Minuten-Meditation	349
Anleitung zur <i>Maitri</i> -Meditation	351
Fragebögen	353
Vorschlag für ein Meditationstagebuch	357
Danksagung	363
Register	365
Literatur	378
Quellenangaben	381
Hilfreiche Adressen	383