

Inhalt

	Seite
Die Tradition	v
Sankalpa <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	2
Einführung <i>Swami Prakashananda Saraswati</i>	3
Zähmung der wilden Gedanken <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	7
Bilder von der Aktivität des Gehirns während Yoga Nidra <i>Robert Nilsson</i>	17
EEG-Messungen früher und heute <i>Ronny Öhrnell</i>	25
Yoga Nidra - Veränderter Bewusstseinszustand <i>Dr. A.K. Ghosh</i>	27
Der entspannte Zustand und die Wissenschaft <i>Robert Nilsson</i>	36
Schlafloser Schlaf <i>Swami Prakashananda Saraswati</i>	45
Nyasa	49
Sankalpa <i>Swami Niranjanananda und Swami Satyananda Saraswati</i>	51
Die Kraft eines Sankalpas <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	56
Yoga Nidra und Negativität <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	60
Yogischer Schlaf <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	64
Yoga Nidra <i>Swami Satyananda Saraswati</i>	69
Hinweise für die Übung Yoga Nidra <i>Swami Prakashananda Saraswati</i>	79