

Inhalt

Einführung	1
Einige Grundlagen von Yoga	
1. Was ist Yoga?	9
2. Die Koshas – Das große Erbe der Menschheit	26
3. Die Chakra Ordnung – Zentren der Einheit	41
4. Die Gunas – Stufen der Persönlichkeitsentwicklung	49
5. Swara Yoga – Gleichgewicht des Lebens	56
6. Der Geist und die Persönlichkeit	74
Persönlichkeit und Entwicklung eines Yogis	
7. Persönlichkeit und die Aspekte der Chakra Systeme	107
8. Entwicklung der Persönlichkeitsaspekte	118
9. Persönlichkeitsbestimmende Aspekte der Chakras	149
10. Ein siebendimensionales Persönlichkeitsmodell	176
Die Vorzüge einer yogischen Lebensweise	
11. Allgemeine Betrachtungen	189
12. Lebensprinzipien im Raja Yoga	208
13. Das Leben mit Karma Yoga	227
14. Der Bhakti Weg	241
15. Jnana Yoga in unserem Leben	246
Yoga Techniken zur Persönlichkeitsentwicklung	
16. Körperübungen	261
17. Meditationsübungen	295

Ein Überblick: Yoga und unsere Entwicklung	
18. Wie mit Hilfe von Yoga Teufelskreise in Tugendkreise verwandelt werden	315
19. Yogische Entwicklungsmechanismen	327
Abschluss	348
Glossar	354
Literaturverzeichnis	359
Referenzen	360
Stichwortverzeichnis	362