

# INHALT

## TEIL I

### VON DEEPAK CHOPRA

ÜBERBLICK – KÖNIGLICHES YOGA UND DAS LICHT DES LEBENS	11
Woche 1 – Soziale Intelligenz	27
Woche 2 – Emotionale Intelligenz	44
Woche 3 – Das Licht in den Körper bringen	63
Woche 4 – Lebensenergie	78
Woche 5 – Im Licht bleiben	95
Woche 6 – Die Kraft der Aufmerksamkeit	115

## TEIL II

### VON SARAH PLATT-FINGER

DIE ASANAS	135
Schlusswort: Wie geht es nun weiter?	289
Danksagung	295
Register	299