

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>Was Ihnen dieses Buch bietet</b>	II
<b>Was ist Yoga Nidra?</b>	15
Swami Satyananda Saraswati	17
Auswirkungen von Yoga Nidra	18
Wem nützt es?	20
Was passiert genau?	23
<b>Ablauf von Yoga Nidra</b>	27
Yoga Nidra I	29
Yoga Nidra II	41
<b>Praktische Tipps zum Üben</b>	55
<b>Häufig gestellte Fragen (FAQ)</b>	63
<b>Kurzübungen für den Alltag</b>	69
<b>Yoga Nidra bei gesundheitlichen Beschwerden</b>	73
<b>Die spirituelle Dimension von Yoga Nidra</b>	93
<b>Weitere Übungen für den Alltag</b>	99
<b>Text Yoga Nidra I</b>	103
<b>Text Yoga Nidra II</b>	III
<b>Über die Autorin</b>	118