

Stichwortverzeichnis

Atemtechnik

Atempausen 40
 Atemwelle 118
 Atmung für die Augen 101
 Atmung für die Nase 93
 Atmung für die Ohren 109
 Bauchatmung 33
 Erdende Atmung 54
 Feueratmung 77
 Harmonische Atmung 38
 Herzatmung 64
 Herzensgruß 126
 Kühlende Atmung 83
 Löwenatmung 151
 Mantra Gayatri 112
 Mantra Lokah Samastha ... 179
 Mantra Om 49
 Mantra Om namo
 narayanaya 87
 Mantra Om Tryambakam 157
 Mantra So Ham 66
 Mondatmung 103
 Nabelatmung 123
 Reinigende Atmung 71
 Siegreiche Atmung 62
 Sonnenatmung 74
 Vokale tönen 128
 Vollständige Atmung 37
 Wechselatmung 121

Coaching-Technik

Freier Weg 133
 Fünf Rad des Lebens 131
 Fünf Sprachen der Liebe 107
 Gute Absicht 78
 Krafttier 144
 Mandala der Werte 171
 Moment of Excellence 59
 Richtungswechsel 147
 SCORE 56
 Sechs Schritte zum Glück 81
 Sinnvolle Kommunikation 43
 Spiegel 97
 Wunderfrage 60
 Zeit der Stille 138
 Zeitreise 152
 Ziele 45

Körperübung

Adler 178
 Angenehme Meditations-
 haltung 48
 Atemwelle 36
 Baum 58, 110
 Bergstellung 70
 Blitz 125
 Bogen 123
 Boot 120
 Delphin 173
 Dreieck 149
 Fisch 101
 Friedvoller Held 67
 Halber Bogen 44
 Halber Handstand 128
 Hase 139
 Held 65
 Heuschrecke 41
 Hocke 53
 Kamel 104
 Katze 143
 Kelch 111
 Kind 117
 Kobra 84
 Kopfstand 165
 Krähe 56
 Kuhmaul 156
 Lotusblüte 106
 Meditationshaltung 93
 Offene Vorbeuge 133
 Pferd 39
 Planke 81
 Schildkröte 162
 Schmelzendes Herz 151
 Schmetterling 170
 Sonnengruß 88
 Sprinter 79
 Standwaage 61, 99
 Stehende Rückbeuge 73
 Stehende Vorbeuge 76, 154
 Tänzer 63
 Taube 176
 Tiefe Entspannung 34
 Tiefe Hocke 46
 Tiger 167
 Twist 153
 Visionärer Held 132

Meditationen

Achtsame Enthaltbarkeit 60
 Atmung 38
 Balance der fünf Niyamas 83
 Balance der fünf Säulen 45
 Balance der fünf Yamas 64
 Bewegung 35
 Dosha 138
 Entspannung 42
 Erde 122
 Feuer 124
 Freude 66, 163
 Gedanken 40
 Gesunde Ernährung 32
 Gewaltlosigkeit 52
 Hingabe 80
 Holz 116
 Inspiration 103
 Kapha Dosha 150
 Klarheit 175
 Kontinuität 105
 Kraft 85, 166
 Kreativität 133, 172
 Liebe 92, 169
 Luft und die Balance der
 Elemente 130
 Metall 127
 Mitgefühl 96
 Nicht horten 62
 Nicht stehlen 57
 Ojas 157
 Pitta Dosha 146
 Prana 152
 Prinzip der Schöpfung 111
 Redliches Bemühen 78
 Reinheit 70
 Tejas 154
 Tiefes Schauen 75
 Toleranz 100
 Vata Dosha 142
 Veränderung und
 Neubeginn 108
 Vertrauen 47, 160
 Wahrhaftigkeit 55
 Wasser 119
 Weisheit 178
 Zufriedenheit 72

Sanskrit

- Adho Mukha Vrksasana 128
 Ajna Chakra 175
 Anahata Chakra 169
 Anahatasana 151
 Anjaneyasana 79
 Aparigraha 62
 Ardha Chandrasana 132
 Ardha Dhanurasana 44
 Ardha Pincha Mayurasana 173
 Asteya 57
 Bakasana 56
 Bhujangasana 84
 Brahmacharya 60
 Chandra Beda 103
 Dandasana 81
 Dhanurasana 123
 Eka Hasta Vyaghrasana 167
 Garbhasana 117
 Garudasana 178
 Gomukhasana 156
 Ishvara Pranidana 80
 Kapalabathi 77
 Kapotasana 176
 Karuna 96
 Kurmasana 162
 Maitri Bhavana 92
 Malasana 46, 53
 Manipura Chakra 166
 Matsyasana 101
 Mudita 103
 Muladhara Chakra 160
 Natajarasana 63
 Navasana 120
 Parsva Uttanasana 153
 Prana 93, 101, 109
 Sahasrara Chakra 178
 Santosha 72
 Sasangasana 139
 Satya 55
 Saucha 70
 Savasana 34
 Shalabasana 41
 Shodhana 121
 Sirsasana 165
 Sitali 83
 Sukhasana 48, 93
 Suriya Beda 74
 Surya Namaskar 88
 Svadhisthana Chakra 163
 Svadyaya 75
 Tadasana 70
 Tapas 78
 Trikonasana 149
 Ujayi 62
 Upeksa 100
 Urdhva prasarita Eka
 Padasana 154
 Urdhva Vrikshasana 58
 Ustrasana 104
 Utkata Konasana 39
 Utkatasana 125
 Uttanasana 76
 Utthita Cakravakasana 143
 Vata Dosha 142
 Virabhadrasana 65
 Viravadrasana 61, 99
 Vishuddha Chakra 172