

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 20, 84, 106
 Achtsamkeitsübungen 98
 Affirmationen 17, 128
 Akzeptanz 14, 108
 Annahme 15, 108
 Atemübungen 92, 124
 Atmung, volle 94
 Aufstellung, innere 114

B

Bewegung 110
 Bindegewebe 26
 Burnout 10

D

Dankbarkeit 88, 104
 Denken 104
 Depressionen 10
 Dharma 14

E

Einstellung, innere 12
 Entspannung 26
 Ernährung 102, 120

F

Faszien 26
 Fernseher 100

G

Gebete 116
 Gedanken 17, 84
 – beobachten 18, 19, 107
 Gefühle 15, 95
 Gefühle, negative 114
 Gegensätze 13
 Glaubenssätze 19

I

Inkarnation 11, 13

K

Kapalabhati 97
 Klänge 130
 Kraftquellen 113
 Kraft, universelle 116

L

Liebe 19

M

Mantra 128
 Medien 100
 Meditation 84, 126
 – Dankbarkeitsmeditation 88
 – Gefühlsmeditation 89
 – Körperwahrnehmung 91
 – Licht- oder Energiemeditation 90
 – Wirkung 85
 Monkey Mind 18, 85
 Musik 130

N

Natur 110
 Notfallplan 108

P

Parasympathikus 92
 Powermapping 112

R

Rituale 112

S

Schlafen 112
 Selbstliebe 19, 21, 107, 108, 118
 Spazierengehen 110
 Sympathikus 92

T

Tagebuch 122
 Tagesprotokoll 99
 Tiefenentspannung 130

V

Veränderung 15

Y

Yin-und-Yang-Prinzip 99
 Yoga
 – dynamisches 28
 – Nada 130
 – Nidra 91
 – Restoratives 74
 – Yin 48, 62

Folgende Yoga-Sequenzen, Meditationen und Atemübungen aus diesem Buch findest Du auch auf YouTube. Sie sind von Karo Wagner selbst angeleitet:

Dynamische Yoga-Sequenz (Seite 28) https://youtu.be/1ybXK-mAblk	https://youtu.be/W7o1_alhcV4	Eigenschafts- oder Gefühlsmeditation (Seite 89) https://youtu.be/TwJO92EJPpl	https://youtu.be/RQofNOxZQms
Yin Yoga: Sequenz zum Loslassen und Annehmen (Seite 48) https://youtu.be/7BFP8AwNRbo	Restoratives Yoga (Seite 74) https://youtu.be/7_a1j8DjZp8	Licht- oder Energiemeditation (Seite 90) https://youtu.be/1oclzyQfz_s	Der volle yogische Atem (Seite 94) https://youtu.be/qjPBntNdSxw
Yin Yoga: Sequenz für mehr innere Leichtigkeit (Seite 62)	Dankbarkeitsmeditation (Seite 88) https://youtu.be/1KCRHjr4ypE	Meditative Körperwahrnehmung: Yoga Nidra (Seite 91)	Der volle Atem zur Gefühlsklärung (Seite 95) https://youtu.be/2U9iMFEBxxl