

Stichwortverzeichnis

A

Alpha-Wellen 17
Atembewusstheit 20, 23, 32,
55, 62, 64

B

Beta-Wellen 17
Bewusstsein 11, 17, 22–23, 26
Bihar-Schule 14, 32, 49
Bilderreise 33, 57
Body-Scan 32, 51, 62

D

Delta-Wellen 17
Denkstrukturen 11, 33, 56

E

Emotionen 13, 16, 18, 33, 36,
48, 51, 56, 65
Energiekörper 18
Entspannung 16, 21, 34, 50, 61
Entspannungshaltung 27, 50

F

Faszien 18, 34–35

G

Gefühle 18, 22, 33, 48, 51, 55

Gefühlkörper 18
Glaubenssätze 19, 33, 56
Glückskörper 19

H

Himalaya-Schule 14, 32, 60

K

Koshas 18, 49

P

Polaritäten 11, 33, 55–56

R

Raum der Stille 50, 56, 65

S

Sankalpa 32, 49, 52, 58
Schlafstörungen 20, 22–23
Sitzhaltung 30, 37
Stress 17, 20–22, 35

T

Theta-Wellen 17
Tiefenentspannung 16, 22

U

Übungstipps 27–28, 35, 37

Unterbewusstsein 16, 23, 50,
52, 61, 65
Upanischaden 48

V

Verspannungen 16, 32

W

Wellenmuster des
Bewusstseins 17, 48
Wesensgrund, ursprünglicher
15, 48, 59
Wesenskern 10, 13, 19–20,
33, 48

Y

Yin Yoga 34–47
– Flow-Übersicht 70–71
– Wirkung 35
Yoga Nidra
– Bedeutung 10
– Stadien 32–33
– Ursprung 13
– Wirkung 16–21
– Zustand 26, 32, 64
Yoga Nidra I 15, 48–59
Yoga Nidra II 15, 61–65

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 8931-748