



7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 Tiefenentspannt durch Yoga Nidra

Yoga Nidra – was ist das eigentlich?

- 10 Der Schlaf der Yogis
- 13 Yoga Nidra zeigt uns, wer wir wirklich sind
- 13 Ursprung des Yoga Nidra

16 Wie wirkt Yoga Nidra?

- 16 Widerstände auflösen und Entspannung zulassen
- 17 Die Wellenmuster des Bewusstseins
- 20 Das Leben entschleunigen und neue Kraft tanken
- 21 Den Stress bewältigen und das Leben meistern
- 22 Fünf gute Gründe, um Yoga Nidra zu üben

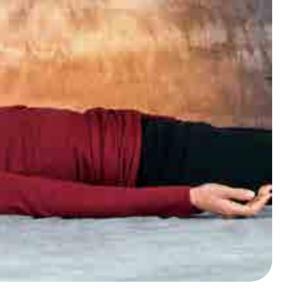
25 Yoga Nidra – einfach ausprobieren

26 So einfach geht Yoga Nidra

- 26 Erleben Sie sich selbst in Ihrem Körper
- 27 So gelingt das Üben
- 27 Welche Positionen eignen sich für Yoga Nidra?
- 32 Stadien des Yoga Nidra

34 Mit Yin Yoga die Entspannung einleiten

- 35 Yin Yoga Basics
- 36 Yin Yoga und Yoga Nidra: ein wunderbares Team
- 38 Schmetterling
- 40 Sphinx
- 42 Gedrehter Frosch
- 44 Sitzende Vorbeuge: Muschel
- 46 Happy Baby
- 46 Ruhender, gedrehter Schmetterling





- 48 Yoga Nidra I
- 49 Das Besondere an der Bihar-Tradition
- 50 Erste Entspannung mit Yoga Nidra I
- 51 Bewusstheit für den Körper: der Body-Scan
- 55 Bewusstheit für den Atem
- 55 Bewusstheit der Polaritäten (Gefühle/Emotionen)
- 56 Bewusstheit der Polaritäten (Gedanken)
- 57 Spirituelles Denken (Bilderreise)
- 58 Nach Hause kommen

60 Yoga Nidra II

- 60 Das Besondere der Himalaya-Tradition
- 61 Erste Entspannung mit Yoga Nidra II
- 62 Bewusstheit für den Körper (Body-Scan)

- 64 Bewusstheit für den Atem
- 65 Im Raum der Stille

66 Service

- 66 Bücher der Autorin
- 66 Weitere Bücher und Informationen
- 66 Adresse der Autorin
- 67 Stichwortverzeichnis

Exkurse

- 18 Feinstoffliche Anatomie: die Koshas
- 52 Mein Sankalpa finden
- 70 Der Yin-Yoga-Flow auf einen Blick