

KÖRPERLICHE WEISHEIT

PHYSICAL WISDOM - DEUTSCHE AUSGABE

INHALTSVERZEICHNIS



YOGA SETS:

Selbstheilung	1
Selbsterneuerung	2
Stärkung des Immunsystems I	4
Stärkung des Immunsystems II	5
Verändere die Ionen im Körper	6
Die Heilkraft des inneren Selbst	7
Massage des Lymphatischen Systems	8
Ewige Jugend	10
Yogaset für Kreativität	12
Aktivierung des zentralen Nervensystems und Stimulierung der Hirnanhangdrüse	14
Für innere Vitalität und Durchhaltevermögen	15
Immun-Yoga I	16
Immun-Yoga II	18
Für Energie und Verjüngung	19
Yoga für Kinder	20
Yoga für junge Menschen	22
Mehr Yoga für junge Menschen	24
Aufwachen, aufwärmen und aufstehen	25
Belebe dein Immunsystem	26
Gleichgewicht von Prana und Apana	28

HEILUNG DURCH DIE CHAKRAS:

Chakras, Weisheit des Körpers und Heilung	30
Meditation für das erste Chakra	32
Meditation für das zweite Chakra	33
Meditation für das dritte Chakra	34

Meditation für das vierte Chakra I	35
Meditation für das vierte Chakra II	36
Meditation für das fünfte Chakra	37
Meditation für das sechste Chakra	38
Meditation für das siebte und achte Chakra	38
Sodarshan Chakra Kriya	39

MEDITATIONEN:

Mehr Kundalini Meditationen für körperliche Weisheit	40
Ausgleich des Gehirns und Steigerung der Intelligenz	41
Innere Veranlagung	42
Übergang ins Wassermannzeitalter	43
Meditation für Nabelpunkt, Herzzentrum, Kehlochakra und das dritte Auge	44
Wissen durch Intuition	45
Spannung und Stress abbauen	46
Techniken, um Müdigkeit zu bekämpfen	47
Mehr Techniken, um Müdigkeit zu bekämpfen	48
Zehn Schritte zum Frieden	49
Entlastung von Stress und Klärung vergangener Gefühle	49
Anhang - verwendete Musik	50