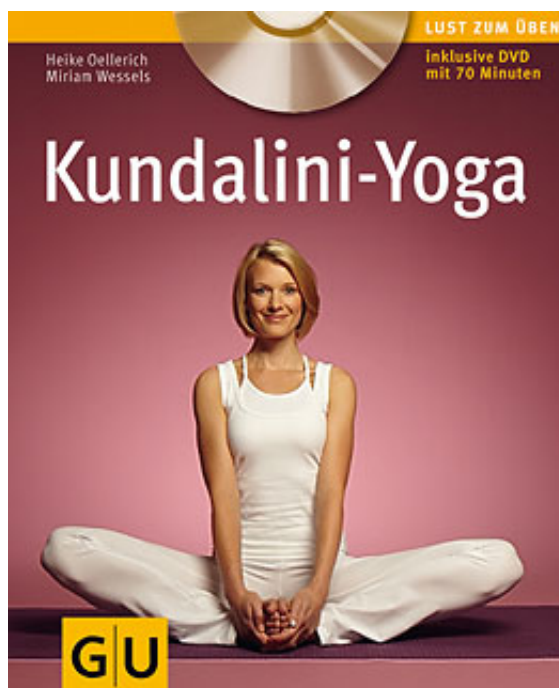


# Oellerich / Wessels Kundalini-Yoga (mit DVD-Video)

Leseprobe

[Kundalini-Yoga \(mit DVD-Video\)](#)

von [Oellerich / Wessels](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7537>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## DAS IST KUNDALINI YOGA

- 6 *Die ganzheitliche Formel*
- 6 Kundalini Yoga im Alltag – für jeden



Anerkennungssiegel des  
Kundalini Research  
Institute  
(Seite 21)

- 9 *Die Heilkraft*
- 9 Körperfunktionen anregen
- 10 Straffer und fitter werden
- 10 Innere Balance finden
- 11 *Das Energiesystem*
- 11 Die acht Chakras
- 12 Die Nadis
- 14 Die Kundalini
- 15 *Der philosophische Gedanke*
- 15 Der achteilige Pfad
- 19 Die zehn Körper
- 21 *Über Buch und DVD*

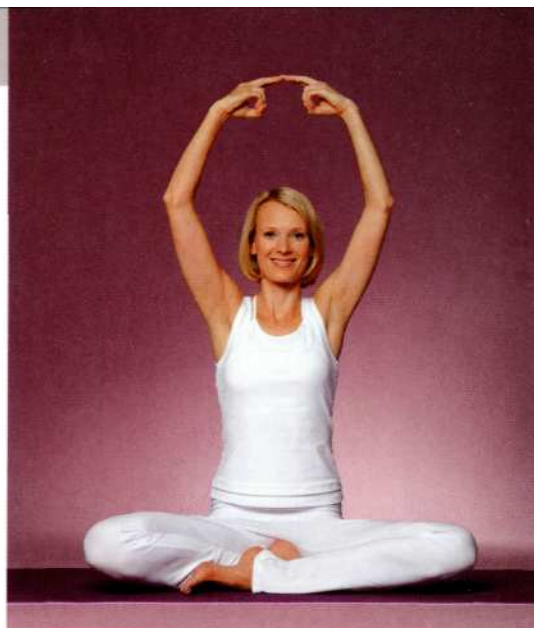
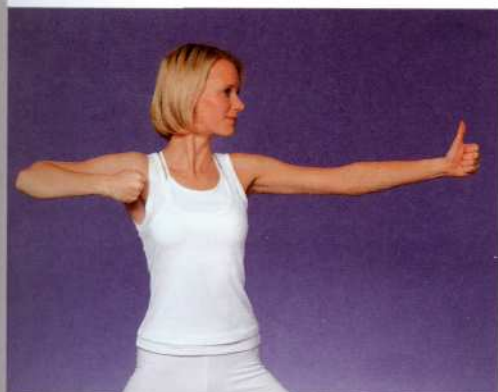
## DIE YOGA-EINHEIT

- 24 *Einige Grundlagen vorab*
- 24 *Die Ausgangsstellungen*
- 24 Der aufrechte Stand
- 25 Die einfache Haltung
- 25 Der Fersensitz
- 26 Der Vierfüßlerstand
- 26 Die Päckchenhaltung
- 27 *So üben Sie richtig*
- 28 *Die Elemente einer Stunde*
- 29 *Aufwärmung – den Körper vorbereiten*
- 29 Den Beckenboden anspannen – Mulbandh ziehen
- 30 Zwillingschaukeln
- 31 Sufi-Kreise
- 32 Bogenschütze
- 33 *Einstimmung – den Geist vorbereiten*
- 33 Das Begrüßungsmantra
- 34 *Atmung – den Fluss der Gedanken beruhigen*
- 34 Lange tiefe Atmung
- 35 Kanonenschuss-Atmung

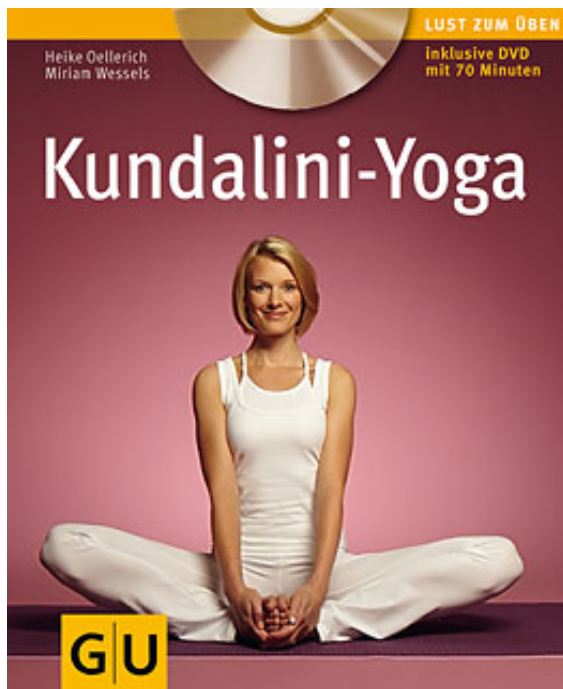
- 36 Feueratmung
- 37 Kühlende Shitali-Atmung
- 38 Entspannung
- 38 Tiefenentspannung
- 39 Meditation
- 40 Abschlussmeditationen
- 41 Ausstimmung
- 41 Schlusseggen
- 41 »Sat Nam«

## DIE CHAKRAS STÄRKEN

- 44 *Kriya für das erste Chakra*
- 44 Das Wurzelchakra (Muladhara)
- 48 *Kriya für das zweite Chakra*
- 48 Das Sakralchakra (Svadhithana)
- 51 *Kriya für das dritte Chakra*
- 51 Das Nabelchakra (Manipura)
- 55 *Kriya und Meditation für das vierte Chakra*
- 55 Das Herzchakra (Anahata)



- 59 *Meditation für das fünfte Chakra*
- 59 Das Hals- oder Kehlkchakra (Vishuddha)
- 61 *Kriya und Meditation für das sechste Chakra*
- 61 Das Stirnchakra (Ajna)
- 66 *Meditation für das siebte Chakra*
- 66 Das Kronen- oder Scheitelchakra (Sahasrara)
- 70 *Kriya für das achte Chakra*
- 70 Die Aura
- 76 *Zum Nachschlagen*
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen



Oellerich / Wessels

## [Kundalini-Yoga \(mit DVD-Video\)](#)

80 Seiten, kart.  
erschienen 2010



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)