

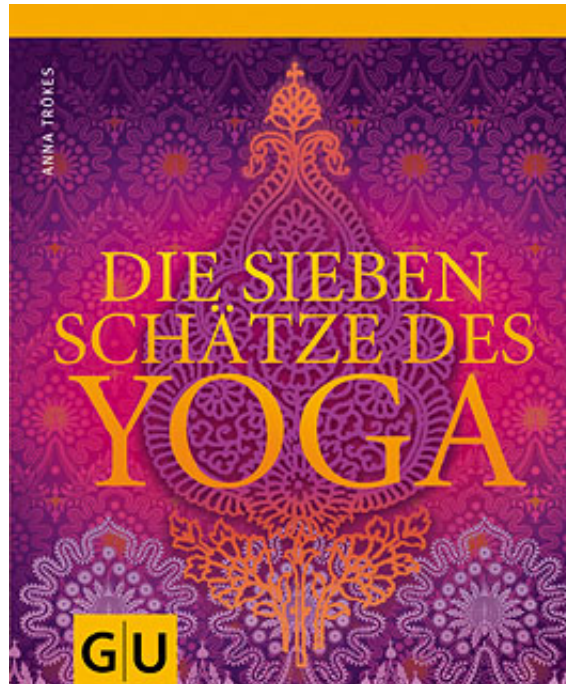
Anna Trökes

Die sieben Schätze des Yoga

Leseprobe

[Die sieben Schätze des Yoga](#)

von [Anna Trökes](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7535>

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

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

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



Inhalt



4 *Der Weg zurück zur Quelle*

6 *Die Essenz des Yoga*

8 *Yoga ist Verbundenheit*

9 *Warum brauchen wir Yogameister?*

10 *Eine Beziehung voller Hingabe*

12 *Ein kurzer Gang durch
die Geschichte des Yoga*

13 *Eine uralte Tradition*

18 *Der moderne Yoga*

20 *Die Begegnung mit den Gurus*

20 *Erfahrung prägt die Lehre*

21 *Die Wahrheit stellt sich
immer wieder anders dar*

22 *Schüler werden*

23 *Üben mit dem Buch*

24 *Die 7 Schätze des Yoga*

27 *Gurmukh Kaur Khalsa*

Kundalini-Yoga – Healthy, Happy, Holy

28 *Die Tradition nach Yogi Bhajan*

29 *3HO – Healthy, Happy, Holy Organization*

29 *Der Fokus dieses Yogawegs*

30 *Was dies für das tägliche Leben
bedeutet*

31 *Fragen an Gurmukh*

35 *Ausgewählte Übungen*

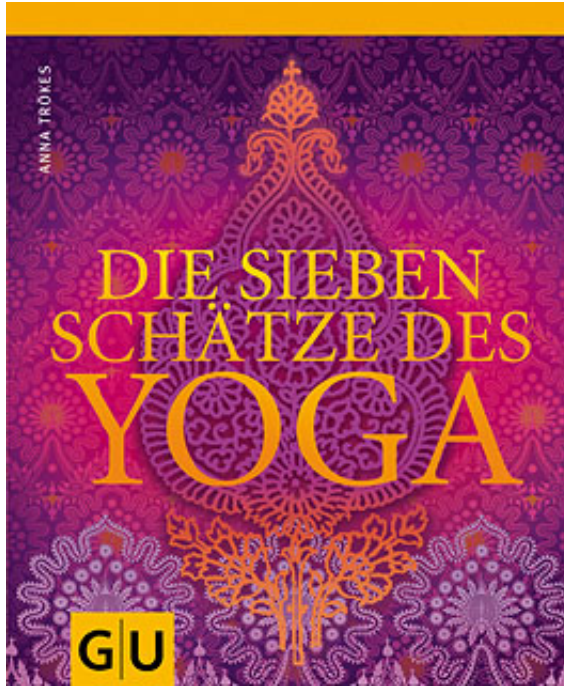
35 *Sat Kriya*

37 *»Sa-Ta-Na-Ma«-Meditation*

39 *Das Energiefeld stärken*

40 *Weite im Herzraum erfahren*

43	Mark Whitwell <i>Heart of Yoga – Einheit erfahren</i>	91	Ursula Lyon <i>Buddhistischer Yoga – Achtsamkeit und Güte</i>
44	Yoga ist Verbindung	92	Yoga und Meditation verbinden
45	<i>Kraft und Empfänglichkeit</i>	93	<i>Der Fokus dieses Yogawegs</i>
46	<i>Der Fokus dieses Yogawegs</i>	93	<i>Was dies für das tägliche Leben bedeutet</i>
46	<i>Was dies für das tägliche Leben bedeutet</i>	94	Fragen an Ursula Lyon
47	Fragen an Mark Whitwell	99	Ausgewählte Übungen
52	Ausgewählte Übungen	99	<i>Der Mondgruß – Chandra Namaskar</i>
52	<i>Das Leben einladen</i>	103	<i>Der Wechselatem – Nadi Shodhana</i>
53	<i>Sich vor der Fülle des Lebens verneigen</i>	107	Kali Ray <i>TriYoga Flows – Erweckung der Energie</i>
54	<i>Das Dasein umarmen</i>	108	Die Befreiung der Kundalini
57	Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe <i>Pranayama – ganzheitliche Atemtherapie</i>	109	<i>Der Fokus dieses Yogawegs</i>
58	Gesundheit durch Yoga	109	<i>Was dies für das tägliche Leben bedeutet</i>
59	<i>Pranayama – die Atemkunst des Yoga</i>	110	Fragen an Kaliji
60	<i>Der Fokus dieses Yogawegs</i>	118	Ausgewählte Übung
61	<i>Was dies für das tägliche Leben bedeutet</i>	118	<i>Mudra-Flow</i>
62	Fragen an Shrikrishna	123	Reinhard Gammenthaler <i>Tantra-Yoga – ursprünglicher Hatha-Yoga</i>
69	Ausgewählte Übung	124	Hingabe und Askese
69	<i>Hinführung zu Pranayama</i>	125	<i>Kundalini-Yoga nach Dharendra Brahmachari</i>
75	R. Sriram <i>Vinyasa Krama – den eigenen</i> <i>Yogaweg finden</i>	126	<i>Der Fokus dieses Yogawegs</i>
76	Die Traditionslinie von	126	<i>Was dies für das tägliche Leben bedeutet</i>
	Sri T. Krishnamacharya	127	Fragen an Reinhard Gammenthaler
77	<i>Der Fokus dieses Yogawegs</i>	131	Ausgewählte Übungen
77	<i>Was dies für das tägliche Leben bedeutet</i>	131	<i>Bhastrika – die Blasebalgattung</i>
78	Fragen an R. Sriram	132	<i>Kräftigung der Bauchmuskeln und Ajagari</i>
85	Ausgewählte Übungen	132	<i>Blasebalgattung und Ajagari</i>
85	<i>Ablauf Kniestand – Kind – Katze – Hund</i>	133	<i>Shirshasana – der Kopfstand</i>
86	<i>Held und Vorbeuge im Wechsel</i>	138	Zum Nachschlagen
88	<i>Ablauf Kniestand – Kind – Vierfüßlerstand</i>	138	Übungsprogramme und Übungsregister
89	<i>Die Ausatmung verlängern</i>	139	Sachregister
		142	Bücher und Adressen, die weiterhelfen



Anna Trökes

[Die sieben Schätze des Yoga](#)

144 Seiten, geb.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de