

796.41

YOGGA

GENIESSEN • WOHLFÜHLEN • SCHÖN SEIN

YOGGA

LORNA LEE MALCOLM

midena 



INHALT



ÜBER DIESES BUCH 8

VORWORT 10

ERWACHEN 12-31

EIN POSITIVER START 14

MORGENSTRETCHING 16

MORGENÜBUNG 17

ENERGIE MIT TAI CHI 20

ENERGIE MIT QI GONG 22

ENERGIE DURCH ATMUNG 26

KONZENTRATION 30



ARBEITEN 32-59

KONZENTRATION 34

KONZENTRATIONSÜBUNG 35

ENERGIE AM ARBEITSPLATZ 38

ARBEITSDISZIPLIN 40

SITZEN UND STEHEN 44

BERUHIGUNG 46

REIKI BEI DER ARBEIT 48

HILFE DURCH AKUPRESSUR 50

GESCHMEIDIGKEIT 52

GESCHMEIDIGKEITSÜBUNG 53

ENTSPANNUNGSSTRETCHING 56



ENTSPANNEN 60-95

DIE ZEIT VERGESSEN 62

DIE KUNST DES ZEN 64

GELEBTE KREATIVITÄT 66

SPASS MUSS SEIN 68

ENTSPANNENDE QI GONG-ÜBUNGSREIHE 72

INSPIRATION AUS DER NATUR 76

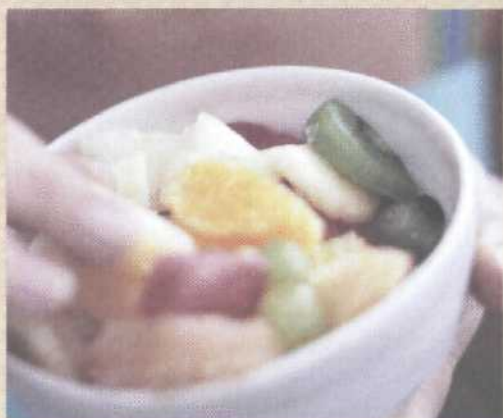
FRIEDE DURCH MEDITATION 78

ENTSPANNEN DURCH ATMUNG 82

SELBSTMASSAGE 86

BEWEGUNG UND RUHE 89

ENTSPANNENDE YOGA-ÜBUNGSREIHE 92



ESSEN & TRINKEN 96-123

GESUNDE ERNÄHRUNG 98

SINNLICHES ESSEN 100

FERNÖSTLICHE GEWÜRZE 102

GRUNDNAHRUNGSMITTEL 104

FERNÖSTLICHE ZUBEREITUNG 106

YIN- UND YANG-SPEISEN 108

VERDAUUNG 110

VERDAUUNGSÜBUNG 111

DIE YOGA-DIÄT 114

FASTEN 116

REINIGENDES WASSER 118

GESUNDHEITSTEES 120

MUNTERMACHER 122



LIEBEN 124-141

LIEBE UND GÜTE 126

MEHR INTIMITÄT 128

DEHNUNGSÜBUNGEN FÜR ZWEI 129

LOSLASSEN 132

LÖSEN VON PROBLEMEN 134

SINNLICHE BEGEGNUNG 136

BERÜHRUNG UND NÄHE 139

SEX UND SPIRITUALITÄT 140



SCHLAFEN 142-159

ZUR RUHE KOMMEN 144

ABENDÜBUNG 146

RÜCKSCHAU AUF DEN TAG 150

CHAKRA-MEDITATION 152

DAS SCHLAFREFUGIUM 155

SCHLAFSTELLUNGEN 156

VISUALISIERUNG ZUM SCHLAF 158

BIBLIOGRAFIE 160

REGISTER 161

DANKSAGUNG 164