

Barbara Kündig

YOGA NIDRA

Die Perle der Tiefenentspannung

In 30 Minuten völlig erfrischt



WINDPFERD

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 7 |
| Was Ihnen dieses Buch bietet | 13 |
| Was ist Yoga Nidra? | 17 |
| Swami Satyananda Saraswati | 19 |
| Auswirkungen von Yoga Nidra | 20 |
| Wem nützt es? | 22 |
| Was passiert genau? | 25 |
| Ablauf von Yoga Nidra | 29 |
| Yoga Nidra I | 31 |
| Yoga Nidra II | 43 |
| Praktische Tipps zum Üben | 57 |
| Häufig gestellte Fragen (FAQ) | 65 |
| Kurzübungen für den Alltag | 71 |
| Yoga Nidra bei gesundheitlichen Beschwerden | 75 |
| Die spirituelle Dimension von Yoga Nidra | 95 |
| Weitere Übungen für den Alltag | 101 |
| Text Yoga Nidra I | 105 |
| Text Yoga Nidra II | 113 |
| Über die Autorin | 120 |