

TIMM KRUSE

MEDITIERE ICH NOCH ODER SCHWEBE ICH SCHON?

Ein Wegweiser durch
die abenteuerliche Welt
der Meditation

Eden
BOOKS

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Der mentale Weg	14
Die kürzeste Meditation der Welt	16
Vipassana – die härteste Meditation der Welt.....	28
Der Clarity Process	46
Praktische Übungen	61
1. Entspannung	64
2. Sound-Meditation	67
3. QLB – Quantum Light Breath	71
4. Die Fantasiereise.....	73
5. Schlaf-Yoga.....	75
Worauf Sie bei spirituellen Seminaren achten müssen	81
Der körperliche Weg	88
Fasten	91
Yoga	106
Arica – Psychocalisthenics	116
Bikram – Hot Yoga	118
Lach-Yoga.....	120
Spiritualität für Männer.....	122
Der schnelle Weg	136
Hypnose	138
Singen und Tanzen.....	145
Pendeln.....	153

Der transformative Weg	162
Klöster	165
Spirituelle Gemeinschaften	175
Gurus	186
Der natürliche Weg	195
Spirituelle Reisen	198
Leben wie Buddha	205
Spiritualität in Deutschland.....	221
Tipps zum Schluss	228
Dank	237