

Rolf Gates  
Katrina Kenison

Der  
**Pfad** des  
**Yoga**

**365** meditative  
Betrachtungen

**riva**

# [ Inhalt ]

<b>Einführung</b>	<b>12</b>
<b>Die Yamas</b>	
Teil 1 – Der Anfang	18
<b>Die Niyamas</b>	
Teil 2 – Die Praxis aufrechterhalten	102
<b>Asana</b>	
Teil 3 – Yogahaltungen, Lebenshaltungen	166
<b>Pranayama</b>	
Teil 4 – Achtsam atmen	332
<b>Pratyahara</b>	
Teil 5 – Sich nach innen wenden	364
<b>Dharana</b>	
Teil 6 – Konzentration	388
<b>Dhyana</b>	
Teil 7 – Mühelose Aufmerksamkeit	410
<b>Samadhi</b>	
Teil 8 – Selbstvergessenheit	432
<b>Literatur</b>	<b>458</b>
<b>Über die Autoren</b>	<b>462</b>
<b>Dank</b>	<b>463</b>