

Inhalt

Teil A: Meditation

Vorbemerkung	3
I. Ziele und Versprechungen	5
II. Meditationstechniken	11
III. Grundlehren und Grundannahmen	29
IV. Funktionen der Meditation	31
V. Beurteilung und Kritik	39
VI. Fazit	47
VII. Empfehlung	61
VIII. Literaturverzeichnis	63

Teil B: Yoga

I. Ziele und Versprechungen	69
II. Grundkonzepte und Grundidee	71
III. Grundlehren und Grundannahmen	73
IV. Yogatechniken	75
V. Funktionen des Yoga	87
VI. Beurteilung und Kritik	91
VII. Fazit	97
VIII. Empfehlung	105
IX. Nachwort	107
X. Literaturverzeichnis	109
Quellennachweis	110