

# Inhalt

Danksagung.....	8
1 Vorwort.....	10
Was ist Fokus? Was ist Klarheit? .....	12
2 Strukturen schaffen.....	16
2.1 Einstimmung.....	18
Supta Baddha Konasana .....	19
2.2 Sadhana – deine Eigenpraxis.....	21
2.3 Raumstrukturen .....	24
2.4 Zeitstrukturen .....	26
2.5 Die erste Praxis: Strukturen des Körpers .....	29
3 Klarer Geist.....	50
3.1 Einstimmung.....	52
3.2 Pranayama – klarer Geist durch den Atem .....	54
3.3 Zweite Yogapraxis: Klare Bewegungen im Atemfluss .....	58
Ujjayi – der Meeresrauschenatem.....	59
Der Sonnengruß A – Schritt für Schritt.....	60
4 Fokus auf das Wesentliche .....	80
4.1 Einstimmung.....	82
4.2 Dharana – Fokus auf die Innenwelt .....	84
4.3 Dritte Yogapraxis: Fokus und Flow.....	90

# YOGA – FOKUS UND KLARHEIT

5	<i>Den Körper klären</i> .....	122
5.1	Einstimmung.....	124
5.2	Sauca – Klärung auf allen Ebenen des Seins .....	125
5.3	Reistage .....	128
5.4	Nach den Reistagen.....	137
5.5	Vierte Yogapraxis: Den Körper klären .....	138
6	<i>Freies Herz</i> .....	166
6.1	Einstimmung: Keji-Lake-Meditation .....	168
6.2	Yoga – Anbindung an das freie Herz.....	171
6.3	Fünfte Yogapraxis: Klarer, freier und kraftvoller Herzraum .....	174
7	<i>Fokus des Lebens</i> .....	208
7.1	Einstimmung.....	210
7.2	Vision und Sinnhaftigkeit.....	212
7.3	Sechste Yogapraxis: Umkehrhaltungen und Kopfstand .....	216
8	<i>In Klarheit ruhen</i> .....	228
8.1	Einstimmung.....	230
8.2	Shavasana – entspannte Stille.....	232
8.3	Siebte Yogapraxis: In Klarheit ruhen .....	236
	Fokus und Klarheit – ein Workshop durch alle Kapitel für zu Hause .....	248
	Anhang.....	260
	Literatur.....	260
	Bildnachweis .....	260