

# INHOUD

Voorwoord .....	7
Wat dit boek voor jou kan betekenen .....	11
Wat is Yoga Nidra? .....	15
Swami Satyananda Saraswati .....	17
Effecten van Yoga Nidra .....	18
Voor wie is het geschikt? .....	20
Wat gebeurt er precies? .....	23
Het verloop van Yoga Nidra .....	27
Yoga Nidra I .....	29
Yoga Nidra II .....	41
Praktische adviezen bij het oefenen .....	55
Veel gestelde vragen (FAQ) .....	63
Korte oefeningen voor tussendoor .....	69
Yoga Nidra bij bepaalde gezondheidsklachten .....	73
De spirituele dimensie van Yoga Nidra .....	93
Nog meer oefeningen voor overdag .....	99
Cd-tekst Yoga Nidra I .....	101
Cd-tekst Yoga Nidra II .....	108
Dankwoord .....	115
Over de schrijfster .....	116
Meer informatie .....	117