

INHALT

Einatmen! – Inspiration	10
Welchen Yoga willst du praktizieren?	20
The Heart of Yoga – das Herz des Yoga	24
Die 5 Qualitäten des Yoga	34
Was sind die Essenzen eines authentischen Yoga?	38
Alles ist Atem	41
Licht auf den Atem	48
Die Magie des atemorientierten Yoga – eine Zusammenfassung	70
Meine Beobachtungen als Yogalehrerin	74
Praxis im Alltag	77
Yoga in der heutigen Zeit	82
Geschenke des Yoga	99
<i>Auflösung der Körperidentifikation</i>	100
<i>Gnade der Selbstbeobachtung</i>	102
<i>Gnade der Selbstverantwortung</i>	104
<i>Langer Atem und Ausdauer</i>	106
<i>Schönes Sitzen</i>	111

Heilungskräfte berühren	115
Yoga in der Natur	120
Berichte der Freude – Erfahrungen mit dem Yoga des Herzens	133
Die grosse Tradition des Yoga	140
Sanskritwörter	142
Der 8-gliedrige Yoga-Pfad	147
Mudras – Yoga in den Händen	153
Weisheiten – Inspirierende Texte als Nahrung	163
Dank	178
Susanne Daeppen – Yogini, Dakini, Yogalehrerin	180
Literaturnachweis	182