

Inhaltsverzeichnis

Ein aufrichtiges Dankeschön.....	7
Und eine Entschuldigung	8
Was mir noch wichtig zu wissen erscheint	9
Meinungen etc.	9
Unterlagen, Quellen und Lesbarkeit	9
Haftungsausschluss	10
Kurse und Seminare	11
Du und Sie	11
Speziell für meine weiblichen Leserinnen	11
Apropos Astrologen	12
Es ist nicht leicht ein Schriftsteller zu sein (oder So ist dieses Buch entstanden)	13
Wie alles begann (zumindest in diesem Leben)	19
Am Anfang war ein Schrei	19
Der Abschied von daheim	20
Habt Acht!	21
Vom Berufsoffizier zum Yoga-Lehrer (oder Neue Lage: 0 Tage)	27
Das Ende naht	27
Untauglich! ☺	28
Ein eifriger Schüler (oder Von Null auf Yoga)	29
Eine neue Lehrerin	34

Schwarzer Sand und Horror auf Stromboli	37
Die Kaserne als "Yoga-Zentrum"	39
Wieder ein (Yoga-)Zentrum mehr in Wien	42
Niemand versteht mich	43
Om nama sivaya	
(oder Zeiten im Sivananda Aschram)	45
Meine Lehrer (Gurus)	45
Guru, Ishvara, Avatara	45
Swami Sivananda	47
Swami Vishnu Devananda	49
Yoga-Urlaub im Sivananda-Aschram	50
Gut gebrüllt, Tiger!	52
Das tägliche Programm im Aschram	52
Der Gruß an die Sonne bzw. das Sonnengebet	55
(Keine) Schokolade für den Swami!	57
Der Dschungel ruft	58
Teachers Training Course (TTC)	
(Internationale Yoga-Lehrer-Ausbildung)	61
(Nur) Disziplin macht frei!	63
Advanced Teachers Training Course (ATTC)	
(Internationale Yoga-Lehrer-Ausbildung für Fortgeschrittene)	67
Im Krankenhaus in Indien	67
Hurra - erbrochen!	69
Sadhana Intensive	
(Intensive spirituelle Praxis).....	71
Das Programm	73

(M)ein Highlight des Tages - der Mandel-Drink	74
Nauli und Viparita Karani	75
Pranayama - die fortgeschrittenen Atemtechniken	75
(Nadi) Samanu	79
Prana - die Lebensenergie	80
Nadis, Bandhas, Granthis	82
Kundalini - die kosmische Kraft	84
Chakras (Chakren) - die Energiezentren im Körper	85
Karma - das Gesetz von Ursache und Wirkung	88
Weitere Eindrücke aus Indien und sonstige Erlebnisse	95
Spirituelle Pilgerreise nach Indien und Nepal	95
Ein Nichts-Ahnender in Goa	96
Osho (Bhagwan Shree Rajneesh)	101
So zwischendurch: Mein Aufruf an Interessierte	102
Diese Meditationen - warum?	103
Poona	105
Das Meditations-Ressort	105
Das tägliche Programm	106
Ankunft und Aufenthalt in Poona	107
B. K. S. Iyengar	109
Hampi	111
Puttaparthi und Sathya Sai Baba	114
Das Ende der Spiritualität?	118
Schau Swami, ich kann mich ganz toll verbiegen!	120
Farbenspiele.....	122
Weiß und Gelb sind cool, Orange und Weinrot aber auch	123

Weiß - doch nicht immer ganz so cool (oder Einige Erfahrungen mit den "Göttern in Weiß")	125
Ein in Indien unverzichtbares Utensil	135
Der Tod meines Vaters, eine Ratte und ich	137
Der Kirchenrat schlägt zurück	139
Siva's Project (oder Ein Projekt des Siva).....	140
(M)ein Motivator: Eine Bierflasche! (oder Yoga am Morgen - ein Tag ohne Sorgen)	144
Yoga mit der Bank	146
Die Kraft ruht (auch) in dir!	148
Umfallen könnte zur Erleuchtung führen!	152
Die 4 Haupt-Yogapfade	157
Allgemeines zu Yoga	157
"Aha, gehst du wieder schlafen?"	161
Raja Yoga - der königliche Yoga-Pfad	162
Die Yoga-Sutras von Patanjali	164
Die 8 Glieder des Raja Yoga	165
Zusammenfassung der Yoga-Sutras in 5 Punkten	171
Bhakti Yoga - der Pfad der Hingabe	178
Bhakti - die 9 Formen der Hingabe	179
Bhava - die 6 Gefühle der Verehrung	180
Karma Yoga - der Pfad des selbstlosen Dienens	182
Jnana Yoga - der Pfad der Weisheit, des Wissens	183
Allgemeines.....	183
Nyayas - die klassischen Analogien	184

Mahavakyas - die großen Verkündigungen	186
Die Praxis des Jnana Yoga	187
Zusammenfassung	189
Bei meinen Kursen und Seminaren	191
Das sind meine Angebote	192
Kurse	192
Seminare	194
Yoga: Gesundheit - Fitness - Lebensenergie!	196
Mache dich frei!	197
Auch Pünktlichkeit ist Disziplin!	198
Ein Yoga-Kurs ist kein Schauspiel!	199
Vorzeigen, mitmachen oder nicht?	199
Meine Nachbarin ist viel beweglicher! ☹	200
Wende deine Energie nach innen!	201
Dein Bauch ist wie ein Luftballon	202
Fliegende Tiere und andere Imponderabilien	204
Partnerübungen	208
Ich will abschalten!	210
Entspannung: Ja! - Schlaf gut: Nein!	211
Du brauchst die Bäume nicht zu stützen	212
Einfache Empfehlungen (Regeln)	214
Ein Hoch der Techno-Musik! (oder Diese Übung gefällt mir nicht!)	214
Singen macht Spaß und mit Hingabe sowieso	216
Ich bin ver-rückt! - Na und!?!	217
Wenn ich das gewusst hätte	220

Ich gebe mein Bestes 222

Ich habe immer Recht! - Du allerdings auch! 223

Erkenne dich selbst

(oder Tierkreiszeichen und ihre Entsprechung im menschlichen Körper) 225

Abschließende Gedanken 233

Was uns allen bewusst sein sollte

(bzw. Was uns wir uns alle immer wieder bewusst machen sollten) 233