

Teil A: Meditation

I. Ziele und Versprechungen	9
II. Meditationstechniken	13
III. Grundlehren und Grundannahmen	32
IV. Funktionen der Meditation	33
V. Beurteilung und Kritik	41
VI. Fazit	49
VII. Empfehlung	65
VIII. Literaturverzeichnis	67

Teil B: Yoga

I. Ziele und Versprechungen	73
II. Grundkonzepte und Grundidee	74
III. Grundlehren und Grundannahmen	75
IV. Yogatechniken	77
V. Funktionen des Yoga	89
VI. Beurteilung und Kritik	92
VII. Fazit	96
VIII. Empfehlung	104
IX. Nachwort	105
X. Anhang: Yoga-Sutren, Eliade über Yoga	107
XI. Literaturverzeichnis	121
XII. Quellennachweis	122

