

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
------------	---

- **Übungen und ihre praktischen Lernschritte zur Bewusstseinsbildung**

Eine Yogaübungsreihe zur Unterstützung und Stärkung der Seelenkräfte	9
--	---

Die vier Grundformen der Atmung und soziale Lernschritte aus ihrer Anwendung	74
--	----

- **Die seelisch-geistige Entwicklung und ihr Zusammenhang zu psychischen Krankheiten**

Die Schulung zu einem imaginativen Bewusstsein	107
--	-----

Das Bewusstsein und seine Dreigliederung	111
--	-----

Eine kurzgefasste Kosmologie	114
------------------------------	-----

Die Depression und die Leber	119
------------------------------	-----

Die Konzentration	126
-------------------	-----

Die schizoide Angst als Entfremdungstendenz der Zeit, ihre Bilder und ihr Heilansatz	135
--	-----

Die Entwicklung der Empfindungen und der Sozialfähigkeit mit Hilfe des Körpers	146
--	-----

Die Psychose	159
--------------	-----

- **Allgemeine Heilansätze**

Der Kalk- und der Kieselsäureprozess im Menschen	162
--	-----

Das Eisen und das Kupfer	171
--------------------------	-----

Die Schlaflosigkeit und eine unterstützende Therapie	175
--	-----

Die Ernährung als Grundlage für ein gesundes Bewusstsein	178
--	-----

Das Fasten, das Geschmackserleben und die Entwicklung der Sinnesfreude an der Ernährung	184
---	-----

Eine gute vegetarische Kost sollte zunehmend in die Entwicklung kommen	190
Das Trinken und seine therapeutische Anwendung	194
• Die Spiritualität innerhalb einer kollektiven und individuellen Ordnung	
Die Angst im Verhältnis zu den Wesensnaturen von Ahriman und Luzifer	197
Die exoterische und soziale Einordnung von Spiritualität, um falsche Wahrheitsansprüche in religiösen Lehrveranstaltungen fernzuhalten	201
Nicht Nachahmung, sondern bewusste Erkenntnisforschung zu ausgesprochenen Wahrheiten	207
Tag- und Nachtrhythmen	211
<hr/>	
Die Versuchung des heiligen Antonius	219
Zeichnungen zu den Ängsten	223