

Inhalt

Einleitung	5
Hinweise	22
1. Raum: Nahrung für Bauch, Herz, Verstand und Geist	25
2. Raum: Emotionale Reflexe	34
3. Raum: Körperliche Reflexe	47
4. Raum: Bewegung	55
5. Raum: Spielen	62
6. Raum: Motivation	69
7. Raum: Wachheit	80
8. Raum: Möglichkeiten und Grenzen	87
9. Raum: Wahrnehmung	95
10. Raum: Selbstwertgefühl	107
11. Raum: Gefühle	116
12. Raum: Freundschaft	124
13. Raum: Gedächtnis	131
14. Raum: Lernen	139
15. Raum: Sprache	149
16. Raum: Symbolverständnis	159
17. Raum: Denken	166
18. Raum: Lesen	176
19. Raum: Schreiben	180
20. Raum: Meditation	186
21. Raum: Hausaufgaben	196
Unser »Gelbes Gehirn«	205
Energiepunkte und Gehirn	213
Nachwort	216
Das Yoga-Sutra von Patanjali	218
Wörterliste: Sanskrit – Deutsch	232
Bildnachweise / Literatur	237
Stichwortverzeichnis	238
Über die Autorin	240