

Inhalt

Vorwort	7
1. Die Sprache des Körpers	19
2. Körperbild 1	23
3. Geschichte des Körpers	27
4. Dialog mit dem Körper	30
5. Krankheit und Streß	32
6. Vorbeugen	36
7. Nutzen der Krankheit	39
8. Botschaft der Krankheit	42
9. Dialog mit der Krankheit	44
10. Streß vergessen	45
11. Meditatives Malen	47
12. Gefühle malen	49
13. Veränderung und Kurswechsel	51
14. Wohlbefinden	54
15. Heilung	57
16. Heilende Bilder	59
17. Reinigung	62
18. Heilende Hände	64
19. Reise durch den Körper	66
20. Körperbild 2	70
21. Gespräch mit dem Körper	71
22. Brief an den Körper	73
23. Erfrischung	75
24. Wie in einem Spiegel	78
25. Ermutigung	80
26. Körpermeditation	82
27. Zeit zum Spielen	84
28. Der innere Arzt	86
29. Schmerzen lindern	90