

# INHALT

<b>LEICHTIGKEIT DES SEINS</b>	<b>9</b>
Raus aus der Falle – aber wie?.....	10
Körpergewicht: Ein zutiefst spirituelles Thema.....	12
Iss alles – und genieße es!.....	14
Übung: Medizinwanderung zum Abnehmen.....	16
Fasten- und Festtraditionen im Schamanismus.....	18
Die Absicht.....	20
Übung: Absicht – Manifestation .....	21
Ernährungsrhythmus unserer Urahnen .....	23
<b>SCHAMANISCHES INTERVALL-FASTEN:</b>	
<b>DIE METHODE</b>	<b>25</b>
Verzichte – und genieße das Leben! .....	25
Wer darf fasten?.....	26
Medizinischer Tipp.....	27
Der Rhythmus macht's! .....	28
Schamanisches Intervall-Fasten: Zusammengefasst.....	30
Deshalb nimmst du mit dem schamanischen Intervall-Fasten ab .....	32
Medizinischer Tipp.....	32
Übung: Fastentagsritual .....	33
Lebensstil .....	34
Übung: Balance im Körpergewicht finden.....	36
Ziel: Dein Wohlfühlgewicht.....	37
Übung: Den Körper kennenlernen .....	38
<b>SO GELINGT DAS SCHAMANISCHE</b>	
<b>INTERVALL-FASTEN</b>	<b>43</b>
Gedanken und Gefühle entschlacken .....	43
Emotionen annehmen.....	45
Heißhunger überwinden.....	46
Medizinischer Tipp.....	48
Übung: Widerstände des Abnehmens auflösen.....	49

Wunderwerkzeug Atem .....	52
Übung: Atme dich leicht .....	53
Mit Wasser abnehmen .....	55
Mit Entgiftung und Einlauf Kilos verlieren .....	58
Medizinischer Tipp.....	61
Es braucht auch Willen.....	62
Übung: Ich will! .....	64
Entschleunigung .....	65
Übung: Einfach sein .....	66
Energie aufrechterhalten .....	67
Medizinischer Tipp.....	67
Fasten in den Weltreligionen .....	69
Übung: Vom Mangel in die Fülle .....	71

## **INTERVALL-FASTEN MACHT GESUND UND GLÜCKLICH** 73

Medizinischer Tipp.....	75
Lebensfreude .....	76
Medizinischer Tipp.....	77
Nahrung für die Seele .....	78
Übung: Die Seele nähren .....	81
Spirituelle Lichtnahrung .....	84
Können wir allein von Licht leben?.....	85
Essstörungen.....	86
Vom Leben genährt werden .....	88
Übung: Urvertrauen .....	90
Essen in Verbindung mit Erde und Natur.....	91
Krafttiermedizin beim Abnehmen.....	94
Übung: Mithilfe deines Krafttieres abnehmen .....	95
Dankbarkeit beim Fasten.....	96
Übung: Dankbarkeit.....	98
 Danksagung	99
Quellenverzeichnis	100
Medizinische Tipps von ...	101
Über die Autorin	102
Bildnachweis	103