

INHALT

LEICHTIGKEIT DES SEINS 9

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

SCHAMANISCHES INTERVALL-FASTEN: DIE METHODE 25

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

SO GELINGT DAS SCHAMANISCHE INTERVALL-FASTEN 43

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