

INHALT

Den Krafträubern keine Chance!	4
Test: Welche Kraftmacher brauche ich?	6
Auswertung: Das tut mir jetzt gut	11
So funktionieren die Erste-Hilfe-Karten	13
Krafträuber im Visier	14
<i>Die Lebensenergie pflegen</i>	15
<i>Die Kraft, die uns antreibt</i>	16
<i>Krafträuber und Kraftgeschenke</i>	17
So verleiht die Erste-Hilfe-Box wieder Flügel	19
<i>Wir gehören zusammen: Körper, Geist und Psyche</i>	20
Dem Gehirn auf die Sprünge helfen	21
Seelenenergie zum Essen	22
<i>Nahrung für Leib und Seele</i>	23
Warum Bewegung der Psyche guttut	25
<i>Alleskönner Yoga</i>	27
<i>Einfach in Bewegung bleiben</i>	28
Embodiment: Brust raus, gute Laune an	29
Atem schöpfen, Energie tanken	30
<i>Viel mehr als nur ein und aus</i>	31
Seelenkräuter aus der Pflanzenapotheke	32
<i>Natur hilft heilen</i>	33
<i>Sanft zur Ruhe kommen</i>	34
<i>Grüne Stimmungsaufheller</i>	36
<i>Aromatische Wachmacher</i>	37
Natur pur	38
<i>Die Psyche atmet auf</i>	39
<i>Wasser marsch!</i>	40
Ich denke, ich bin stark	41
<i>Bewusst (um-)denken</i>	42
<i>Sich Gutes tun</i>	44
Hilfreiche Adressen	45