

Inhalt

<i>VORWORT</i>	7
----------------------	---

KAPITEL 1: LOCKER LASSEN

1 Knoten lösen	24
2 Das Zentrum finden	27
3 Ein Bad für die Seele	29
4 Wie eine Katze	32
5 Der fliegende Teppich	34
6 Am Strand	37
7 Ruhe finden	40
8 Himmel und Erde	43

KAPITEL 2: ZAUBERATEM

9 Licht atmen	50
10 Synchron atmen	53
11 Mit den Augen atmen	55
12 Tiefer und tiefer	56
13 Atembild	57
14 Harlekin	59
15 Luftschiff	61
16 Kerzen	63
17 Was wir brauchen	65

KAPITEL 3: BEWEGUNGSPHANTASIEN

18 Wie fließendes Wasser	68
19 Tanzende Federn	71
20 Lächeln	73
21 Lebensweisheit	75
22 Naturerlebnis	77
23 Hemmungslos	80
24 Zwei Tiere	82
25 Selbstachtung	84
26 Wünsche	86

KAPITEL 4: MEDITATIVES MALEN

27	Farben	90
28	Miniatur I	92
29	Miniatur II	93
30	Die Entdeckung der Langsamkeit	95
31	Tanz auf dem Papier	97
32	Gefühle malen	99
33	Spannung und Entspannung malen	101
34	Landkarte des Bewußtseins	103

KAPITEL 5: HEILENDE FARBEN

35	Die Kraft der Farben	106
36	Farben atmen I	109
37	Farben atmen II	111
38	Tunnel des Lichts	113
39	Farbmeditation	116
40	Der Regenbogen	118
41	Goldener Zauberstab	120
42	Nacht am Meer	122

KAPITEL 6: ORTE DER ERHOLUNG

43	Mein Refugium I	126
44	Der mythische Baum	128
45	Mein Refugium II	130
46	Der Bach	133
47	Der Wald	134
48	Ein Platz der Ressourcen	135
49	Ein heiliger Platz	138

KAPITEL 7: SELBSTACHTUNG

50	Die beste Medizin	142
51	Selbstachtung	144
52	Mit den Augen eines Kindes	146
53	Diamant	148
54	Das innere Kind lieben	150
55	Unseren Körper schätzen	152

KAPITEL 8: SPIRITUELLE VERBINDUNGEN

56	Offen für Wunder	156
57	Innerer Friede	158
58	Botschaft der Liebe	161
59	Mit dem Leben verbunden	164
60	Die Erde segnen	167
61	Tempel des Schweigens	170