

# INHALT

## DAS ALTE GEHEIMNIS DER «QUELLE DER JUGEND»

### Erster Teil

Schangri-La? Der Horizont hinter dem Horizont .....	9
Die fünf Energie-Riten .....	18
Fragen und Antworten .....	31

### Zweiter Teil

Fortschritte im Himalaja-Klub .....	37
Der sechste Ritus .....	40

### Dritter Teil

Vitalität und Ernährung .....	45
-------------------------------	----

### Vierter Teil

Die Energie der Stimme .....	51
Das Wunder wirkt weiter .....	54

### Fünfter Teil: Das verlorene Kapitel

Die Magie des heiligen Klangs .....	59
Der siebte Ritus .....	64

## **DAS GEHEIMNIS, DAS SIE BERGE VERSETZEN LÄSST**

Auszüge aus Leserbriefen – ein Querschnitt .....	71
Die Fünf »Tibeter« im Spiegel der Medien .....	76
Die Fünf »Tibeter« richtig üben .....	79

## **DER FÜNF-»TIBETER«-SERVICETEIL**

Die Fünf-»Tibeter«-Hotline .....	97
Das Fünf-»Tibeter«-Netzwerk .....	98
Fünf-»Tibeter«-Veranstaltungen .....	99
Aktuelles Verzeichnis der TrainerInnen .....	100
Die Fünf-»Tibeter«-Trainer-Ausbildung .....	111
Die Trainer-AusbilderInnen .....	113
Literaturempfehlungen .....	117
Die Fünf »Tibeter« für alle Sinne .....	122