

■ INHALT

Einleitung	7
Tiefe Entspannung	10
Mit dem Bauch atmen	13
Liebesgrüße an den Körper	15
Leben und Sterben	17
Präsent sein	20
Himmel und Erde	23
Angst bemerken	26
Die Chakren öffnen	28
Blockaden auflösen	31
Dankbarkeit	33
Aufmerksam werden	36
Mit dem Körper kommunizieren	38
Wohlbefinden	41
Balance	44
Gemischte Gefühle	46
Affirmationen	49
Auf den Körper hören	52
Ehre deinen Körper	54
Unseren Körper annehmen	56
Lachen lernen	59
Schmerzen lindern	62
Streß lösen	65
Die Perle	67