

Inhalt

Vorwort	9
Vorwort von Johanna Tiefenbeck	10
I. Aufbruch ins Neue	11
Die Medizinwanderung	12
Tag 1 – Die Ankunft im Tessin	20
Tag 2 – Der Aufstieg	22
Tag 3 – Auf dem Berg	29
Tag 4 – Die Stillezeit beginnt	35
Tag 5 – Ein neuer Morgen inmitten der Natur	37
Tag 6 – Aufbruch ins Neue	47
Tag 7 – Abschied vom Berg	57
Tag 8 – Der heilende Frauenkreis	63
Tag 9 – Der Abschied	71
Meine Heldenreise – Wer bin ich ab jetzt?	76
Epilog	77
II. Trau dir selbst das Größte zu	79
Jetzt geht meine Reise erst richtig los	80
Die Ankunft zu Hause	81
Die Suche nach meinem Weg	82
Hingabe oder Aufgabe	85
Inneres Kind heilen	87
Vergebung	89
In der Stille fand ich Gott	91
Körper Geist Seele im Einklang	94
Allein im Wald	97

Die Visionssuche	100
Gefühle und Empfindungen befreien – werde frei und vergebe	101
In Liebe annehmen was ist	102
Fest verwurzelt im eigenen Selbst	103
Der Stille immer wieder Raum geben	104
Das Drama verlassen	105
Vertrauen	107
Dankbarkeit	110
In Einfachheit leben	111
Die Wildheit in mir will leben	114
Zurück zur wilden Natur	115
Glaube	116
Glaube an Wunder	118
Sprache des Herzens – Die Liebe in allem finden	119
Loslassen und Neues wagen	122
Aufbruch ins Neue – das Unbekannte lieben lernen	124
Was ist für dich ein gut gelebtes Leben?	125
Epilog	129
Danksagung	130
Stillemeditation	133
Über die Autorin	134
Was ist eine Visionssuche?	135
Über Johanna Tiefenbeck:	135
Quellenverweise	136