

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Wasserspiegelbild.....	8
Kurze „Progressive Muskelentspannung“	12
Autogenes Training einmal anders	15
Lenke Deinen Atem	17
Lasse los.....	20
Körperfarbreise	23
Wärmende Hände auf Deinem Bauch	26
Wärmende Hände auf Deinen Schultern	28
Wärmende Hände auf Deinem Rücken ..	30
Sinne erleben.....	32
Positiver Gedanke oder Wunsch	35
Dein Körper.....	38
Sternenhimmel.....	41
Ein Ausflug in die Berge	44
Ein Ausflug an das Meer	48
Ein Spaziergang im Wald	52
Lichtreise	56
Liebevolles Herz	59
Die Säulen der Achtsamkeit	62
Kurze Körperreise.....	65
Inneren Werte	68
Stille	71
Eine besondere Pflanze	74
Achtsamkeit und Respekt.....	77

Yoga Nidra Teil 1 Körper in Kurzform.....	82
Yoga Nidra Teil 2 Atmung - Kurzform.....	86
Autogenes Training - Kurzform (Teil 1)...	88
Autogenes Training - Kurzform (Teil 2)..	90
Autogenes Training - Ergänzungen	92
Herzöffnende Körperreise.....	94
Körperreise	98
Danksagung.....	102
Kontakt zur Autorin:	103