

# Inhaltsverzeichnis

Seite

## Vorwort

Das Phänomen und das Phantom – über den Autor

Einführung von *Chris Griscom* ..... 13

– Das alte Geheimnis der “Quelle der Jugend” –

## Erster Teil

Shangri-La? – Der Horizont hinter dem Horizont ..... 21

Die Energie-Riten ..... 30

Fragen und Antworten ..... 43

## Zweiter Teil

Fortschritte im Himalaya-Club ..... 49

Noch einen Schritt weiter ..... 52

## Dritter Teil

Vitalität und Ernährung ..... 57

## Vierter Teil

Die Energie der Stimme ..... 63

Das Wunder wirkt weiter ..... 67

Darf das alles wahr sein? – Zuschriften ..... 70

Das *neue* Geheimnis ..... 75

Faszination und praktisches Üben

von *Dr. Birgit Petrick-Sedlmeier* ..... 76

Affirmationen lenken die Energie

von *Maruschi A. Magyarosy und Volker Zahedra Karrer* ..... 82

Musik als Energieverstärker

von *Wolfgang Müller* ..... 88

Gründen Sie Ihren “Himalaya-Club” ..... 89

Literaturhinweise ..... 90