

Inhalt

7 **Einführung**

- 8 Worum geht es in diesem Buch?
- 11 Dem Leben neu vertrauen
- 13 Vom Krank- und vom Gesundsein
- 16 Im Heilraum der Natur
- 19 Heilrituale gestalten
- 23 Die Sprache der Natur
- 25 Einen Heilplatz finden

29 **Seelenplätze und Heilrituale**

- 30 Eine Medizinwanderung
- 31 Ankommen im Heilraum der Natur
- 32 Ein persönliches Heilritual finden
- 35 Die Sinne wecken, die Wahrnehmung öffnen
- 36 Im Gehen der Spirale
- 38 Der Heilplatz und die Mitte
- 39 Die Absicht ist Heilwerden
- 41 Sich für schützende und helfende Kräfte öffnen
- 44 Die Angst als schützende Begleiterin
- 47 Über die Schwelle treten
- 49 Wieder Boden unter den Füßen spüren
- 52 Probleme hinaustragen
- 53 Der Platz an der Sonne
- 56 Sich reinigen lassen
- 57 Den Bäumen begegnen
- 59 »Reiß dich doch zusammen!«
- 62 Warum gerade ich?
- 64 Antworten und Botschaften der Natur verstehen
- 65 Das Immunsystem stärken
- 68 Wieder im Fluss des Lebens sein

- 69 Wasserwelt und Windgesang
- 71 Ein Heillied finden
- 72 Kuren, Medikamente, Zaubermittel
- 76 Tiere und Pflanzen als heilende Begleitwesen
- 78 Fremde Einflüsse freilassen
- 81 Vertrauen in die innere Weisheit erlangen
- 85 Die Sehnsucht nach dem unversehrten Körper
- 87 Der stete Wandel von Leben und Tod
- 89 Verdiane ich überhaupt Heilung?
- 91 Beziehungen wandeln
- 96 Sich mit Erfahrungen aussöhnen
- 99 Gebundene Lebenskraft erlösen
- 102 Durch das Tor der Natur Seelenkraft zurückgewinnen
- 104 Verantwortung – das richtige Maß finden
- 106 Den verborgenen Schatz entdecken
- 109 Abschied nehmen

113 **Der Weg führt in den Alltag**

- 114 Die Kunst des Übergangs
- 116 Den nächsten Schritt finden
- 118 Den Alltag feiern
- 120 Der innere Heilplatz

123 **Anhang**

- 124 Verzeichnis der Übungen
- 126 Quellenverzeichnis
- 127 Zur Autorin