

# Inhalt

Eine Einführung in InnSæi 9

KAPITEL 1 Was ist InnSæi? 22

KAPITEL 2 Die heilende Kraft von InnSæi 71

KAPITEL 3 Das innere Meer 110

KAPITEL 4 Nach innen sehen 141

KAPITEL 5 Von innen heraus sehen 179

Epilog 226

Danksagung 231

Quellen 238