

# **INHALT**

Inhalt	5
Vorwort	9
Im Umschalten liegt die Kraft	14
Entspannung	17
Ausgleich	19
Die Kraft der Natur	24
Sein	31
Was guttun kann	37
Nach den Sternen greifen	42
Fünf Minuten für mich – Sein	44
Annehmen	50
Was guttun kann	55