

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Meditation, aber wie?	6
See der Ruhe und Stille	7
Berglandschaft	11
Waldidylle	15
Ein harmonisches Erleben im Grünen	19
Stranderlebnis für die Sinne	22
Ruhe und Geborgenheit in der Hängematte	25
Reise durch Flusslandschaften	29
Ruhe finden auf der Wiese	33
Freundschaft, Ruhe, Stille und Geborgenheit	37
Insel der Ruhe – Freiheit in der Weite der Stille	41
Hängematte	45
Ein Schutzraum der Geborgenheit und Sicherheit	48
Atmung, Entspannung und zur Ruhe kommen	52
Raum der Geborgenheit	54
Hüttenerlebnis	58
Sonne, Licht und Wärme	63
Bett, ein Ort der Wärme und Geborgenheit	65
Spaziergang – Energie auftanken - Entspannung finden	69
Bergwanderung	73
Sofaerlebnis	77
Schlafzimmer	80
Zelt	83
Licht und Atmung	86
Die Freiheit des Fahrradfahrens	88
Die Kraft der Familie	92
Weiher und Farbenspiele	99
Kerzenschein	104
Paradies	107
Insel der Träume	111
Strandkorb	115
Reise nach innen	118
Meditation – Glaube	120
Familie	122
Partnerschaft und Meditation - Erklärung	124

Blütenmeer und blauer Himmel 127

Ein blaues Abenteuer 131

Küstenspaziergang..... 136

Weg zur inneren Ruhe..... 140

Seespaziergang 142

Spaziergang im Park 145

Weihnachten - Bonusmeditation 149

Rücknahmevorschlag 153

Danksagung 153

Kontakt zur Autorin: 154