

Inhalt

Vorwort: Meine Reise zur weiblichen Kraft	6
Kapitel 1: Spiegelungen – In diesen Momenten erkennst du dich	9
Kapitel 2: Weibliche und männliche Energie – und warum du beides in dir trägst.....	68
Kapitel 3: Dein natürlicher Rhythmus - dein Zyklus.....	74
Kapitel 4: Deine Weibliche Kraft im Alltag leben.....	85
Kapitel 5: Lerne zu empfangen – Ohne ständig leisten zu müssen.....	92
Kapitel 6: Lass los, was dir nicht gut tut.....	97
Kapitel 7: Setze deine Grenzen und bewahre sie.....	104
Kapitel 8: Dein Körper als Zuhause.....	110
Kapitel 9: Lebe deine weibliche Kraft.....	116
Nachwort:	121