

Inhalt

Vorwort	7
Die Lichtsäule	15
Die Liebe zu dir selbst	19
Die Kraft der goldenen Herzen	22
Der Rhythmus deiner Seele.....	25
Die Leichtigkeit des Seins	29
Die Fragen deines Lebens	32
Die Elfenwiese.....	36
Dein Essen – dein magischer Zirkel?	41
Der innere Heiler	43
Der magische Zirkel.....	49
Das Innere der Fettzellen.....	55
Die Befreiung der Fettzellen.....	57
Der goldene Stern der Lichtnahrung	62
Loslassen, was nicht mehr zu dir passt	65
Der fliegende Teppich	67
Die Kraft des Wassers	72
Leichter und leichter	77
Deine Herzenswünsche	79
Der Rhythmus deines Herzens	81

Entspannung und innere Ruhe	87
Die Zauberkraft des Atems	90
Die Kraft des „Ich bin“	92
Dein innerer Antreiberoder: Endlich ausatmen	94
Dein Gesundheits-Coach	101
Dein persönlicher Schlankheits-Coach	103
Das Kraftfeld deines Idealgewichtes	108
Die Urkraft deiner Wurzeln.....	113
Die wilde Frau, der wilde Mann	115
Der Eispalast.....	121
Deine wahre Natur	127
Die kleine Meerjungfrau	130
Das zerrissene Herz.....	135
Dein Körper	139
Die Landschaft deines Körpers	140
Dein Körperbild	143
Das Drama des unerwünschten Kindes	145
Die ideale Mutter finden.....	152
Nachwort.....	157
Erste Hilfe beim Essanfall.....	159
Und ganz zum Schluss... Die kleine Elfe	162