

# I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

FENG SHUI EINFÜHRUNG	9	Übung 6: Der Vogel-Rock fliegt	56
1. SÄULE DER SCHÖNHEIT:		Übung 7: Pumpen des Yin	57
DIE ERNÄHRUNG	13	Übung 8: Stärkung der Nieren	57
Yin und Yang	14	Übung 9: Das Herz beleben	58
Die Acht Achtsamkeiten	19	Übung 10: Drachenschwünge	58
Die Fünf Wandlungsphasen	20	Übung 11: Himmelsscheibe 1 und 2	59
Die Nahrung des Herzens: für geistige Klarheit und strahlende Augen	24	Übung 12: Erdenkreisen	59
Die Nahrung zur Harmonisierung der emotionalen Körpermitte/Solarplexus	27	Übung 13: Die Schildkröte zieht den Kopf ein	60
Nahrung für seidige Haut	30	Übung 14: Froschschwimmen	61
Nahrung zur Stärkung der vitalen Energie	34	Übung 15: Der Phönix breitet die Flügel aus	61
Nahrung zur Anregung des Stoffwechsels, für Haare und Nägel	37	Übung 16: Drei hohe Sterne	62
Vitamine und Mineralien in der Beauty-Küche	40	3. SÄULE DER SCHÖNHEIT:	
Natürliche Schönheitsmittel	43	DIE DÜFTE	63
Die Trink-Kuren	45	> Riechen Sie sich schön	65
Farben in der Küche	48	> Yang-Düfte auf einen Blick	66
2. SÄULE DER SCHÖNHEIT:		> Yin-Düfte auf einen Blick	68
DIE KAISERLICHEN VERJÜNGUNGSÜBUNGEN	51	4. SÄULE DER SCHÖNHEIT:	
Übung 1: Eröffnungsübung	54	DIE FARBEN	71
Übung 2: Schulteröffnen	54	> Rot, die Beauty-Farbe des Feuers	73
Übung 3: Die Rückkehr des Frühlings	55	> Grün, die Beauty-Farbe des Holzes	74
Übung 4: Schulterkreisen	55	> Blau, die Beauty-Farbe des Wassers	74
Übung 5: Vitalenergie	56	> Gelb, die Beauty-Farbe der Erde	75
		> Weiß, die Beauty-Farbe des Metalls	76
		> Kleiden mit den richtigen Farben	77

<b>5. SÄULE DER SCHÖNHEIT:</b>	
<b>SCHLAF- UND BADEZIMMER</b>	79
Rund um Raum und Bett	80
10 goldene Regeln des Beauty Feng Shui für Räume im allgemeinen	89
Feng Shui im Badezimmer	92
Bäder für die Schönheit	94
3. Die Elternregion	114
4. Die Wohlstandsregion	115
5. Die Freundschaftsregion	116
6. Die Karriereregion	117
7. Die Gesundheits- und Kraftregion	118
8. Die Liebesregion	119
<b>6. SÄULE DER SCHÖNHEIT:</b>	
<b>BEAUTY SCHMINK- UND PFLEGETIPS</b>	97
Die Haare	98
Die Augen	101
Der Mund	103
Die Haut	105
Der Busen	106
Die Beine	108
<b>8. SÄULE DER SCHÖNHEIT:</b>	
<b>DER GARTEN - DIE OASE DER SCHÖNHEIT</b>	121
Yin und Yang des Gartens	122
Harmonie des Gartens	123
Wege im Garten	124
Bäume, Sträucher und Blumen	124
Die Farben des Gartens	128
<b>7. SÄULE DER SCHÖNHEIT</b>	
<b>DIE ACHT LEBENSREGIONEN DES GEISCHTS</b>	111
1. Die Lebensenergieregion	112
2. Die Antriebsregion	113
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	131
<b>ÜBER DIE AUTORIN</b>	133