

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
		> Yin-Düfte auf einen Blick	68
2. SÄULE DER SCHÖNHEIT:		4. SÄULE DER SCHÖNHEIT:	
DIE KAISERLICHEN VERJÜNGUNGSÜBUNGEN	51	DIE FARBEN	71
Übung 1: Eröffnungsübung	54	> Rot, die Beauty-Farbe des Feuers	73
Übung 2: Schulteröffnen	54	> Grün, die Beauty-Farbe des Holzes	74
Übung 3: Die Rückkehr des Frühlings	55	> Blau, die Beauty-Farbe des Wassers	74
Übung 4: Schulterkreisen	55	> Gelb, die Beauty-Farbe der Erde	75
Übung 5: Vitalenergie	56	> Weiß, die Beauty-Farbe des Metalls	76
		> Kleiden mit den richtigen Farben	77

5. SÄULE DER SCHÖNHEIT:

SCHLAF- UND BADEZIMMER 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

6. SÄULE DER SCHÖNHEIT:

BEAUTY SCHMINK- UND PFLEGETIPS 97

Die Haare 98

Die Augen 101

Der Mund 103

Die Haut 105

Der Busen 106

Die Beine 108

7. SÄULE DER SCHÖNHEIT

DIE ACHT LEBENSREGIONEN DES GESICHTS 111

1. Die Lebensenergieregion 112

2. Die Antriebsregion 113

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

8. SÄULE DER SCHÖNHEIT:

DER GARTEN - DIE OASE DER SCHÖNHEIT 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

LITERATURVERZEICHNIS 131

ÜBER DIE AUTORIN 133