

Inhalt

Anwendungsbeispiele von A–Z	18
Vorwort zur aktuellen Auflage	21
Die Methode und Hinweise zu den Gitterpflastern	24
Hinweis zum Buch	25
Altbewährt und neu entdeckt: Die Gitterpflastermethode	26
Was ist ein Gitterpflaster?	27
Gitterpflastergrößen	29
Energie, Ladung und Selbstheilungskräfte	30
Gesundheit und Krankheit aus energetischer Sicht	32

So werden die Gitterpflaster richtig aufgeklebt	34
Drei Schritte bis zum perfekten Aufkleben	35
Richtiges Vordehnen	36
Wichtige Anwendungshinweise	37
Praktische Fragen und Antworten rund um die Gitterpflaster	38
Wichtige Hinweise für Babys und Problemhaut	42
Wie lösen Sie die Gitterpflaster?	44
Zusammenfassung	45