

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Am Meer	28
Sommer am Strand	30
Die Brandung	32
Nasser Sand	34
Inselparadies	36
Capri	39
Hinter dem Horizont	41
Wind und Wellen	42
Neptuns Geschenk	45
Der Schatz am Meeresgrund	47
Der Fluss	49
Einem Strom folgen	50
Von der Quelle bis zur Mündung	52
Der See	54
Die Quelle	56
Der Springbrunnen	58
Wasser in der Wüste	60
Der Teich	62
Die Pilgerreise	64
Wasser des Lebens	66
Loslassen	68
Insel der Gelassenheit	70
Neue Energie	72
Die Fischerboote	73
Haus am Meer	75
Fluss der Zeit	77
Die tropische Insel	79
Vollständige Entspannung	81
Die Muschelsucher	83
Die Flut	85
Selbstbild	87
Die untergehende Sonne	89

Wiedergeburt	90
Das Schiff	92
Sich treiben lassen	94
Der Sturm	95
Frische Energie	96
Urlaub in der Natur	98
Kieselsteine	100
Neue Vitalität	101
Angst und Stress auflösen	104
Angst und Sorgen	105
Den Blutdruck regulieren	106
Positive Gefühle und Gesundheit	108
Goa	111
Heiße Quellen	113
Malediven	115
Ruhe, Liebe, Dankbarkeit	117
Der besondere Platz	118
Negative Gefühle loslassen	120
Stressmanagement	122
Freiheit	124
Gesunde Träume	126
Heilwasser	128
Lourdes	130
Engel im Garten	132
Etwas Neues riskieren	134
Hypno-Zen	137
Unsichtbare Fesseln	139
Was will ich?	141
Mit dem Strom schwimmen	143
Der Tempel	145
Insel der Regeneration	147
Kontemplation	149
Resilienz	152
Blau beruhigt	155
Abschied vom Gestern	156
Das Buch des Lebens	158
Signale von innen	160

Wasserkur	162
Geliebt werden	164
Selbstachtung	165
Die Pause	167
Tempelschlaf	169
Chronische Schmerzen	171
Steinritual	173