

Inhalt

| | |
|------------------------------------|---|
| Feiere deine Individualität! | 7 |
|------------------------------------|---|

***innerwise*-Heilmeditationen**

| | |
|--|----|
| Sechs Meditationen für deine Heilung – die Übersicht | 11 |
| Wie du die <i>innerwise</i> -Heilmeditationen anwenden kannst | 18 |

Der Heilatem

| | |
|---|----|
| Einstimmung | 23 |
| Der Heilatem – die Meditation als Inspiration | 38 |
| Der Heilatem – die geführte Meditation als Inspiration | 90 |

Mutter Erde

| | |
|--|-----|
| Einstimmung | 106 |
| Mutter Erde – die Meditation als Inspiration | 108 |

inneryoga

| | |
|---|-----|
| Einstimmung | 118 |
| <i>inneryoga</i> – die Meditation als Inspiration | 120 |

Der Fluss des Lebens

| | |
|---|-----|
| Einstimmung | 131 |
| Der Fluss des Lebens – eine meditative Traumreise ... | 134 |

dance fingers dance

| | |
|---|-----|
| Einstimmung | 144 |
| dance fingers dance – die Meditation als Inspiration .. | 145 |

make me an instrument

| | |
|--|-----|
| Einstimmung | 150 |
| Zwölf Dimensionen – die Meditation als Inspiration . | 158 |
| make me an instrument – | |
| die Meditation mit Zahlen als Inspiration | 163 |

Die *innerwise*-Heilmeditationen im Alltag

| | |
|--|-----|
| Ein Tag mit <i>innerwise</i> -Heilmeditationen | 175 |
| Der Armlängentest | 178 |
| Schlussgedanken der <i>innerwise</i> -Mentorin | |
| Tanja Ulrich | 187 |