

Inhalt

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

innerwise-Heilmeditationen

Sechs Meditationen für deine Heilung – die Übersicht	11
Wie du die <i>innerwise-Heilmeditationen</i> 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 *innerwise*-Mentorin

Tanja Ulrich	187
--------------------	-----