

<b>Leichtigkeit des Seins .....</b>	9
Raus aus der Falle – aber wie? .....	10
Körpergewicht: Ein zutiefst spirituelles Thema.....	12
Iss alles – und genieße es!.....	16
Übung: Medizinwanderung zum Abnehmen .....	19
Fasten- und Festtraditionen im Schamanismus.....	22
Zentral: Die Absicht .....	24
Übung: Absicht – Manifestation .....	26
Ernährungsrhythmus unserer Urahnen .....	28
<b>Schamanisches Fasten: Die Methode .....</b>	30
Verzichte – und genieße das Leben! .....	31
Wer darf fasten? .....	32
Medizinischer Tipp .....	33
Der Rhythmus macht's! .....	34
Schamanisches Fasten: Zusammengefasst .....	38
Deshalb nimmst du mit dem schamanischen Fasten ab .....	40
Medizinischer Tipp .....	40
Übung: Fastentagsritual .....	42
Lebensstil .....	44
Übung: Balance im Körpergewicht finden .....	46
Ziel: Dein Wohlfühlgewicht.....	47
Übung: Den Körper kennenlernen.....	48
<b>So gelingt das schamanische Fasten .....</b>	52
Gedanken und Gefühle entschlacken.....	53
Emotionen annehmen .....	54
Heißhunger überwinden .....	56
Medizinischer Tipp .....	59
Übung: Widerstände des Abnehmens auflösen .....	60
Wunderwerkzeug Atem.....	64
Übung: Atme dich leicht .....	65

Mit Wasser abnehmen .....	67
Zähe Kilos weg – mit Entgiftung und Einlauf.....	70
Medizinischer Tipp.....	73
Es braucht auch Willen.....	75
Übung: Ich will! .....	77
Entschleunigung.....	78
Übung: Einfach sein.....	79
Energie aufrechterhalten .....	81
Medizinischer Tipp.....	81
Fasten in den Weltreligionen .....	84
Übung: Vom Mangel in die Fülle .....	87
<b>Fasten macht gesund und glücklich .....</b>	<b>88</b>
Medizinischer Tipp.....	91
<b>Lebensfreude .....</b>	<b>92</b>
Medizinischer Tipp.....	94
Nahrung für die Seele .....	94
Übung: Die Seele nähren .....	98
Spirituelle Lichtenahrung.....	101
Kann man allein von Licht leben?.....	102
Essstörungen .....	104
Vom Leben genährt werden.....	106
Übung: Urvertrauen .....	109
Essen in Verbindung mit Erde und Natur.....	110
Krafttiermedizin beim Abnehmen.....	114
Übung: Mithilfe deines Krafttieres abnehmen.....	115
Dankbarkeit beim Fasten .....	116
Übung: Dankbarkeit .....	118
<b>Danksagung .....</b>	<b>120</b>
Literaturverzeichnis .....	122
Medizinische Tipps von .....	124
Bildnachweis .....	125
Über die Autorin .....	126