

Leichtigkeit des Seins	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
 Schamanisches Fasten: Die Methode	 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
 So gelingt das schamanische Fasten	 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
Fasten macht gesund und glücklich	88
Medizinischer Tipp	91
Lebensfreude	92
Medizinischer Tipp	94
Nahrung für die Seele	94
Übung: Die Seele nähren	98
Spirituelle Lichtnahrung	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
Danksagung	120
Literaturverzeichnis	122
Medizinische Tipps von	124
Bildnachweis	125
Über die Autorin	126