

INHALT

Einleitung 6

REISE 1

BLEIB ENTSpanNT!

Seite 16

REISE 2

LIEBE DEINE HEIMAT

Seite 48

REISE 3

ÖFFNE DICH FÜRS WESENTLICHE

Seite 88

REISE 4

HÖR AUF DEINEN KÖRPER

Seite 136

REISE 5

**HANDLE RESPEKTVOLL
UND ACHTSAM**

Seite 174

Das noch zum Schluss ... 204

Rezeptverzeichnis 206

Impressum 208