

03 VORWORT

04 Unendlichkeit

06 Stille

08 The great spirit

10 Gelassenheit

12 Achtsamkeit

14 Flow

16 Power!

18 Innerer Frieden

20 Meine Auszeit

23 Yoga

26 Horizont

28 Rhythmus

30 Aschram

32 Kraft

34 Heiliger Hain

36 Lebensfreude

38 Großzügigkeit

40 Chakra

42 Agape

45 Typenübersicht

46 Buchtipps

48 IMPRESSUM