

Vorwort	5
Einladung	7
Wirkung und mögliche Reaktionen	12
Die Übungsweise	15
Das bewusste Atmen	15
Körpermeditation	16
Das Tönen	19
Die Visualisierung	20
Mit Organen sprechen	21
Das Nachspüren	22
Hände auflegen	23
Die Reise beginnt	23
 Die Übungen	 25
Basisübungen zur Pflege der Organe	26
Weitere Organe	27
Gehirn	28
Schilddrüse	34
Lunge und Bronchien	40
Herz	47
Zwerchfell	52
Magen und Darm	58
Leber und Gallenblase	64
Bauchspeicheldrüse	70

Milz.....	76
Nieren und Harnblase.....	82
Fortpflanzungsorgane.....	88
Liebe als heilsame Kraft.....	95

Weitere Reisen durch den Körper.....	96
Lächelnd durch den Körper reisen.....	97
Ein Lächeln für Zellen und Immunsystem.....	99
Organe in die Hände nehmen.....	100
Das Organgespräch.....	101
Vor- und Nachbereitung von medizinischen Unter- suchungen, Eingriffen und Operationen.....	102
Unterstützung für die Zellen.....	104
Basisübung für Gesundheit und Harmonie.....	106
Basisübung für Reinigung und Kraft.....	107

Schlussgedanken.....	109
Bildnachweis.....	110
Danksagung.....	111
Über die Autorin.....	112