

Inhalt

VORWORT	7
Die Kraft des Geistes nutzen	9
Der Sinnescheck	35
Der Zonencheck	39
ÜBUNGEN	49
Energiequickies	53
Übung 1) Die Drei-zu-sechs-Atmung.....	53
Übung 2) Wo bin ich?.....	54
Übung 3) Ab zum Jupiter.....	55
Übung 4) An- und Entspannen.	56
Basisübungen	61
Ü1 – Die unbewegte Ruhe.....	62
Ü2- Die bewegte Ruhe.....	64
Ü3 – Die Innere Stille	65

Über den Autor	67
Das Seminar zum Buch.....	69
Weiterführende Literatur.....	75