

Meine Geschichte	8	Die Ganzheitlichkeit von Körper und Verstand	66																																																																																																								
Die Kunst spiegelt das Leben. Das Leben spiegelt die Kunst	13	Malen! Mutig und intuitiv	19	Positive Affirmation – kreieren Sie Ihre persönlichen Karten	68	Die Erlaubnis, kreativ zu sein	26	Einen kreativen Raum für sich beanspruchen	28	Erweitern Sie Ihre visuelle Sprache	71	Malutensilien zusammenstellen	30	Ganzheitliche Kreativität	34	Fotografische Schnitzeljagd	72	 		Die Bewegung der Kreativität	42	Mehr Samen der Inspiration säen	76	Sich Zeit nehmen, eins werden mit Ihrem Körper und Ihrer Umgebung	46	Die Drei-Phasen-Atemübung	51	Inspiration archivieren	78	Zeichnen mit Ihrer nicht dominanten Hand	52	Mit dem Körper auf dem Boden malen	54	Farbsehnsucht	80	Fingermalen mit geschlossenen Augen	59	Kurze Bewegungspausen	60	Kontrast ist entscheidend	82	Intuitives Gehen	62	 		Farbschichten und Kontraste	85	 		 		 		Seele in Bewegung	88	 		Den eigenen Weg finden	91	 		Ruhig werden	93	 		Vorsätze fassen	95	 		Einen persönlichen Altar errichten	96	 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98	 		Vertrauen & loslassen	101	 		Die 90-Grad-Übung	108	 		Die 80-Prozent-Übung	112	 		Mandalameditation	116	 		Gemeinschaftlich malen	120	 		 		 		Über die Autorin	124	 		Danksagung	126
Malen! Mutig und intuitiv	19	Positive Affirmation – kreieren Sie Ihre persönlichen Karten	68																																																																																																								
Die Erlaubnis, kreativ zu sein	26	Einen kreativen Raum für sich beanspruchen	28	Erweitern Sie Ihre visuelle Sprache	71	Malutensilien zusammenstellen	30	Ganzheitliche Kreativität	34	Fotografische Schnitzeljagd	72	 		Die Bewegung der Kreativität	42	Mehr Samen der Inspiration säen	76	Sich Zeit nehmen, eins werden mit Ihrem Körper und Ihrer Umgebung	46	Die Drei-Phasen-Atemübung	51	Inspiration archivieren	78	Zeichnen mit Ihrer nicht dominanten Hand	52	Mit dem Körper auf dem Boden malen	54	Farbsehnsucht	80	Fingermalen mit geschlossenen Augen	59	Kurze Bewegungspausen	60	Kontrast ist entscheidend	82	Intuitives Gehen	62	 		Farbschichten und Kontraste	85	 		 		 		Seele in Bewegung	88	 		Den eigenen Weg finden	91	 		Ruhig werden	93	 		Vorsätze fassen	95	 		Einen persönlichen Altar errichten	96	 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98	 		Vertrauen & loslassen	101	 		Die 90-Grad-Übung	108	 		Die 80-Prozent-Übung	112	 		Mandalameditation	116	 		Gemeinschaftlich malen	120	 		 		 		Über die Autorin	124	 		Danksagung	126						
Einen kreativen Raum für sich beanspruchen	28	Erweitern Sie Ihre visuelle Sprache	71																																																																																																								
Malutensilien zusammenstellen	30	Ganzheitliche Kreativität	34	Fotografische Schnitzeljagd	72	 		Die Bewegung der Kreativität	42	Mehr Samen der Inspiration säen	76	Sich Zeit nehmen, eins werden mit Ihrem Körper und Ihrer Umgebung	46	Die Drei-Phasen-Atemübung	51	Inspiration archivieren	78	Zeichnen mit Ihrer nicht dominanten Hand	52	Mit dem Körper auf dem Boden malen	54	Farbsehnsucht	80	Fingermalen mit geschlossenen Augen	59	Kurze Bewegungspausen	60	Kontrast ist entscheidend	82	Intuitives Gehen	62	 		Farbschichten und Kontraste	85	 		 		 		Seele in Bewegung	88	 		Den eigenen Weg finden	91	 		Ruhig werden	93	 		Vorsätze fassen	95	 		Einen persönlichen Altar errichten	96	 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98	 		Vertrauen & loslassen	101	 		Die 90-Grad-Übung	108	 		Die 80-Prozent-Übung	112	 		Mandalameditation	116	 		Gemeinschaftlich malen	120	 		 		 		Über die Autorin	124	 		Danksagung	126												
Ganzheitliche Kreativität	34	Fotografische Schnitzeljagd	72																																																																																																								
 		Die Bewegung der Kreativität	42	Mehr Samen der Inspiration säen	76	Sich Zeit nehmen, eins werden mit Ihrem Körper und Ihrer Umgebung	46	Die Drei-Phasen-Atemübung	51	Inspiration archivieren	78	Zeichnen mit Ihrer nicht dominanten Hand	52	Mit dem Körper auf dem Boden malen	54	Farbsehnsucht	80	Fingermalen mit geschlossenen Augen	59	Kurze Bewegungspausen	60	Kontrast ist entscheidend	82	Intuitives Gehen	62	 		Farbschichten und Kontraste	85	 		 		 		Seele in Bewegung	88	 		Den eigenen Weg finden	91	 		Ruhig werden	93	 		Vorsätze fassen	95	 		Einen persönlichen Altar errichten	96	 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98	 		Vertrauen & loslassen	101	 		Die 90-Grad-Übung	108	 		Die 80-Prozent-Übung	112	 		Mandalameditation	116	 		Gemeinschaftlich malen	120	 		 		 		Über die Autorin	124	 		Danksagung	126																		
Die Bewegung der Kreativität	42	Mehr Samen der Inspiration säen	76																																																																																																								
Sich Zeit nehmen, eins werden mit Ihrem Körper und Ihrer Umgebung	46	Die Drei-Phasen-Atemübung	51	Inspiration archivieren	78	Zeichnen mit Ihrer nicht dominanten Hand	52	Mit dem Körper auf dem Boden malen	54	Farbsehnsucht	80	Fingermalen mit geschlossenen Augen	59	Kurze Bewegungspausen	60	Kontrast ist entscheidend	82	Intuitives Gehen	62	 		Farbschichten und Kontraste	85	 		 		 		Seele in Bewegung	88	 		Den eigenen Weg finden	91	 		Ruhig werden	93	 		Vorsätze fassen	95	 		Einen persönlichen Altar errichten	96	 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98	 		Vertrauen & loslassen	101	 		Die 90-Grad-Übung	108	 		Die 80-Prozent-Übung	112	 		Mandalameditation	116	 		Gemeinschaftlich malen	120	 		 		 		Über die Autorin	124	 		Danksagung	126																								
Die Drei-Phasen-Atemübung	51	Inspiration archivieren	78																																																																																																								
Zeichnen mit Ihrer nicht dominanten Hand	52	Mit dem Körper auf dem Boden malen	54	Farbsehnsucht	80	Fingermalen mit geschlossenen Augen	59	Kurze Bewegungspausen	60	Kontrast ist entscheidend	82	Intuitives Gehen	62	 		Farbschichten und Kontraste	85	 		 		 		Seele in Bewegung	88	 		Den eigenen Weg finden	91	 		Ruhig werden	93	 		Vorsätze fassen	95	 		Einen persönlichen Altar errichten	96	 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98	 		Vertrauen & loslassen	101	 		Die 90-Grad-Übung	108	 		Die 80-Prozent-Übung	112	 		Mandalameditation	116	 		Gemeinschaftlich malen	120	 		 		 		Über die Autorin	124	 		Danksagung	126																														
Mit dem Körper auf dem Boden malen	54	Farbsehnsucht	80																																																																																																								
Fingermalen mit geschlossenen Augen	59	Kurze Bewegungspausen	60	Kontrast ist entscheidend	82	Intuitives Gehen	62	 		Farbschichten und Kontraste	85	 		 		 		Seele in Bewegung	88	 		Den eigenen Weg finden	91	 		Ruhig werden	93	 		Vorsätze fassen	95	 		Einen persönlichen Altar errichten	96	 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98	 		Vertrauen & loslassen	101	 		Die 90-Grad-Übung	108	 		Die 80-Prozent-Übung	112	 		Mandalameditation	116	 		Gemeinschaftlich malen	120	 		 		 		Über die Autorin	124	 		Danksagung	126																																				
Kurze Bewegungspausen	60	Kontrast ist entscheidend	82																																																																																																								
Intuitives Gehen	62	 		Farbschichten und Kontraste	85	 		 		 		Seele in Bewegung	88	 		Den eigenen Weg finden	91	 		Ruhig werden	93	 		Vorsätze fassen	95	 		Einen persönlichen Altar errichten	96	 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98	 		Vertrauen & loslassen	101	 		Die 90-Grad-Übung	108	 		Die 80-Prozent-Übung	112	 		Mandalameditation	116	 		Gemeinschaftlich malen	120	 		 		 		Über die Autorin	124	 		Danksagung	126																																										
 		Farbschichten und Kontraste	85																																																																																																								
 		Seele in Bewegung	88																																																																																																								
 		Den eigenen Weg finden	91																																																																																																								
 		Ruhig werden	93																																																																																																								
 		Vorsätze fassen	95																																																																																																								
 		Einen persönlichen Altar errichten	96																																																																																																								
 		Sich auf das Unbekannte einlassen	98																																																																																																								
 		Vertrauen & loslassen	101																																																																																																								
 		Die 90-Grad-Übung	108																																																																																																								
 		Die 80-Prozent-Übung	112																																																																																																								
 		Mandalameditation	116																																																																																																								
 		Gemeinschaftlich malen	120																																																																																																								
 		Über die Autorin	124																																																																																																								
 		Danksagung	126																																																																																																								