

Inhalt

<i>Vorwort</i>	<i>8</i>
<i>Einführung</i>	<i>17</i>
<i>Deine Weiblichkeit entdecken</i>	<i>33</i>
Ritual: Deine Schale finden	38
Innere Reise: Die alte Schale reinigen und heilen	56
Ritual: Die alte Schale reinigen und heilen	60
Übung: Die Schale bewusst verschließen und öffnen	64
Übung: Die Schale in dir erspüren	67
<i>Die Schale der Selbstfürsorge</i>	<i>71</i>
Innere Reise: Deine Weiblichkeit erwecken	82
<i>Grenzen setzen – aber wie?</i>	<i>91</i>
<i>Wie funktioniert das Hüten und Nähren? ...</i>	<i>97</i>
Übung: Deine innere Goldmarie	111
<i>Das männliche Feuer hüten</i>	<i>119</i>
Übung: Das Feuer des (inneren) Mannes erkennen	133
Ritual: Die heilige Hochzeit	137
<i>Vom Umgang mit der Schale</i>	<i>153</i>
Ritual: Altes loslassen, Raum für Neues schaffen	155
<i>Ich achte den Raum, den du hüttest</i>	<i>163</i>
<i>Über die Autorin</i>	<i>172</i>
<i>Bildnachweis</i>	<i>175</i>