

Inhalt

Einleitung:	Abend-Meditationen	22
Vorbereitung auf den Schlaf	Die Brücke nach ...	24
Ätherische Öle	Heilung für das Herz	32
Epsomsalz	Das innere Licht	40
Den Tag abschütteln	Magischer Regenbogen	48
Erdung am Ende des Tages	Tanzende Blätter	58
Einfach atmen		

Einschlaf-Meditationen 64

Seelische Ganzheit 66

Der einfache Weg 76

Stiller See 86

Finde deinen Weg 120

Heimkehr 94

Deine Führer 130

Du bist okay, es ist okay 102

Meereswellen 138

Schützende Energie 110

Innere Reise 146

Über die Autorin 160