

INHALT

Yoni-Ei – bitte was?	1
Und worum genau geht's in diesem Buch?	3
Ein Tool mit Tradition und Geschichte	6
Weiblichkeit als ursprüngliche Kraft	12
<i>Frau und Mann – Yoni und Lingam</i>	15
<i>Weibliche Lebensenergie – was ist das eigentlich?</i>	20
<i>Die Frau als Überbringerin von Lebenskraft und sexueller Energie</i>	31
Heilsteinkunde	36
<i>Aufbau und Material des Yoni-Eis</i>	37
<i>Welchen Heilstein brauche ich?</i>	44
<i>Gelocht, mit Öse oder Kette: Welches Modell passt zu mir?</i>	48
Einführung in die Anwendung	50
<i>Sind Yoni-Eier sicher, kann jeder sie verwenden und auf was muss ich achten?</i>	50
<i>Erste Schritte mit Ihrem Ei</i>	55
<i>Beckenboden ahoi! Übungen mit dem Yoni-Ei</i>	58
Lebendigkeit und Vitalität	69
<i>Die Harmonisierung des Sexualchakras – Die Energie kommt in Fluss</i>	70

<i>Strahlende Vitalität, tiefe Zufriedenheit: Was das Yoni-Ei sonst noch Gutes tun kann</i>	77
Das Yoni-Ei im Alltag	80
<i>Übung macht den Meister</i>	81
<i>PMS und Regelschmerzen – kann das Ei hier hilfreich sein?</i>	84
<i>Yoni-Yoga – Yoga für die Weiblichkeit</i>	87
BONUSTEIL: 10 Wochen-Programm	94
BONUSTEIL: 10 Yoni-Yoga-Übungen	112
BONUSTEIL: Das Weiblichkeitsritual	126
Wie es weitergehen kann	135