

INHALT

Teil 1

Loslassen & Reinigen S. 31

Einleitung S. 5	Rezepte ab S. 36
Andrea & Denise S. 8	Yoga ab S. 82
Fruchtbarkeit ganzheitlich betrachtet S. 16	Kräuteranwendungen ab S. 94
	Achtsamkeitsübungen S. 92, S. 106

Teil 2

Aufblühen & Hingabe S. 109

Danksagung S. 251	Rezepte ab S. 114
Rezeptliste S. 252	Yoga ab S. 178
Quellen S. 254	Kräuteranwendungen ab S. 188
Team S. 255	Achtsamkeitsübung S. 146
Impressum S. 256	

Teil 3

Annehmen & Einnisten S. 195

Rezepte ab S. 200	
Yoga ab S. 236	
Kräuteranwendungen ab S. 246	
Achtsamkeitsübung S. 248	