

# INHALT

<b>Einleitung: Gestern und heute</b> .....	<b>7</b>
Die Balance von Körper, Geist und Seele .....	17
Die Zauberkraft Leitsätze .....	22
 <b>Der Körper und seine Botschaften</b> .....	 <b>36</b>
Emotionen – Energie in Bewegung .....	40
Psychosomatik und Krankheitsgewinn .....	44
Deine wundersame Haut – Symptome und ihre Bedeutung .....	48
Der Darm – dein zweites Gehirn .....	60
Ernährung – mehr als Lebensmittel .....	73
Detox – entgifte dein Leben .....	86
Allergien als Symbol .....	97
Hormone und Pille .....	109
 <b>Der Geist und seine verschiedenen Ebenen</b> .....	 <b>123</b>
Bewusstsein – bewusstes Sein .....	127
Dein Unterbewusstsein – die Abkürzung .....	139
Der Umgang mit Stress .....	173
Alltagstipps für mehr Entspannung .....	182
 <b>Die Vielfalt der Seele</b> .....	 <b>192</b>
Die zauberhafte Seele .....	196
Das Wunder der Meditation .....	199
Dünnhäutig sein – Hochsensibilität .....	208

Das zyklische Leben der Seele – finde deinen Rhythmus .....	224
Chakren – die Organe der Seele .....	235
<b>Zum Schluss: Du darfst gesund sein .....</b>	<b>254</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>259</b>
Zauberhaut .....	259
Übungsverzeichnis .....	262
Überblick: Psychosomatische Bedeutungen von Symptomen .....	263
Überblick über die Chakren .....	281
Danke .....	285