

# INHALT

<b>Einleitung: Gestern und heute</b>	7
Die Balance von Körper, Geist und Seele	17
Die Zauberhaut Leitsätze	22
<b>Der Körper und seine Botschaften</b>	36
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>	123
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>	192
Die zauberhafte Seele	196
Das Wunder der Meditation	199
Dünnhäutig sein – Hochsensibilität	208

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