

Inhalt

Vorwort.....	8
Einleitung.....	12
Kapitel I – Wahrheitsliebe:	
Der Stoff, aus dem der Wellness-Alchemist ist.....	14
Die Liebe zur Wahrheit:	
über Selbstverantwortlichkeit für unsere Gesundheit.....	14
Die Liebe zur Wahrheit: über unsere Lebensenergie	27
Die Liebe zur Wahrheit:	
über den Gesundheitsmarkt – auf welchem wie gehandelt wird.....	30
Die Liebe zur Wahrheit:	
über Murmeltiertage versus Wohlfühltag unter einen Hut gebracht.....	35
Die Liebe zur Wahrheit:	
über Beruf und Berufung, Produktwert und Wertschöpfung	45
Die Liebe zur Wahrheit: über den Weg zum Glück	57
Die Liebe zur Wahrheit: über den Begriff Ganzheitlichkeit.....	65
Die Liebe zur Wahrheit: über Eigenverantwortlichkeit.....	71
Kapitel II – Selbst-Management.....	74
Aus der Praxis für die Praxis	74
Das menschliche Energiesystem.....	80
Wenn das Energiesystem unter Dampf steht	88
Wenn das Energiesystem unter	
Zuhilfenahme eines Symptoms Dampf ablässt	89
Das Symptom und die Rolle der Muskeln.....	90
Angeborene Bedürfnisse des Menschen (nach Abraham Maslow).....	91
Stationen auf dem Weg hin zur Neuausrichtung.....	94

Die innere Balance und die Wirkungen des Sympathikus und des Parasympathikus.....	103
Achtsamkeitsmeditation/Konzentративная Медитация/Kontemplation	109
Die Lebenskraft und die Dynamik der Sinne, Chakren.....	112
Sein und Wirken: eine dynamische Partnerschaft	118
Konzept Mindfulness-Wellness & Selbst-Management.....	121
Kapitel III – Stress-Management.....	124
Des einen Wohlbefinden – des anderen Stressfaktor.....	124
Die psychosomatische Sprache	127
Wirkung von Stress im Organismus.....	130
Elektrosmog (Elektrophysikalische Feldbelastungen im häuslichen Wohn-Lebenumfeld).....	136
Spannungsfelder eruiieren.....	141
Das menschliche Energiesystem in Achtsamkeit.....	144
Konzept Mindfulness-Wellness & Stress-Management.....	146
Kapitel IV – Ernährungs-Management.....	150
Wir leben nicht, um zu essen, wir essen, um zu leben.....	150
Das Grundregulationssystem und der Säure-Basen-Haushalt.....	154
Die Bedeutung der Zubereitung einer Mahlzeit.....	163
Besinnung beim Essen.....	165
Konzept Mindfulness-Wellness & Ernährungs-Management.....	167
Kapitel V – Bewegungs-Management.....	168
Den ganzen Tag auf Achse sein.....	168
Die beste Art von Fitness ist die, die den ganzen Organismus erfasst.....	173
Konzept Mindfulness-Wellness & Bewegungs-Management.....	174
Verwendete Literatur.....	176
Die Autorin.....	180