

Inhaltsverzeichnis

Übersicht: Übungen und Rituale	8
Traum für eine neue Zeit	10
Einleitung	11
Die Sehnsucht nach berührenden Begegnungen	13
Herzen öffnen	19
Selbstfürsorge – deine persönliche Stärkung	73
Gemeinsam oder einsam	111
Das Herz im Körper	121
Heilsame Berührung	135
Die Heilung der Herzen	141
Herzensprojekte	189
In die Weite reichen	217
Segen	227
Über die Autorin	232
Ausblick	234
Quellen und weitere Leseempfehlungen	235