

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Atme durch Deinen Körper	7
Begleitender Atem	10
Das Band der Freundschaft	13
Berg	14
Dein Garten	17
Den Hügel hinauf	20
Ein friedvoller Himmel	23
Herbstspaziergang	26
Entspanne Deinen Atem	28
Entspannung für den Kopf	31
Entspannung für die Augen	33
Entspannungswellen	36
Frühling	38
Gedanken auf die Reise schicken	41
Herzmeditation	44
Höre Deinen Atem	47
Inselparadies	49
Inseltraum	51
Körpereinklang	53
Körperentspannung	55
Kurze Reise durch den Körper	59
Lieblingsort	61
Loslassen	64
Meditation für die Atmung	67
Meditation Schwere	69

Meer.....	72
Nehme Deinen Rücken wahr.....	74
Phantasiemensch.....	76
Progressive Muskelentspannung (PMR)	77
Positive Erinnerungen	81
Atemmeditation	82
Reise durch den Körper	85
Reise einer Perle.....	89
Autogenes Training – ruhig und gelöst	92
Schön, dass es Dich gibt.....	94
Schwere	96
Spätsommertag.....	98
Spiegel	101
Spüren ohne Bewerten.....	104
Sterne am Himmelszelt	107
Stille	110
Unendlichkeit des Raumes.....	112
Vorstellung Baum.....	115
Waldesduft	119
Wärmende Wellen.....	121
Wege.....	123
Weiser Mensch in der Höhle	125
Wiese	130
Winterlandschaft	133
Wirbelsäulenentspannung	135
Kontakt zur Autorin.....	139