

# Inhalt

<b>Die sieben Energien für ein harmonisches Leben.....</b>	<b>8</b>
<b>Zeit für dich – das Ziel aller Übungen .....</b>	<b>12</b>
<b>Los geht's! .....</b>	<b>15</b>

Die sieben Energien .....	19
---------------------------	----

Die dynamische Energie.....	20
Aktivierungsübung: Die Krafttiersuche.....	22
Balanceübung: »Krieger« oder »Held« .....	26
Entspannungsübung: Kreative Aktivitäten.....	29
Loslassübung: Feierlich und lustig.....	30
Glücksübung: So viel Schwung .....	32
Impulse für die dynamische Energie .....	33

Die gemütliche Energie .....	34
Aktivierungsübung: Wohlfühlwörter sammeln.....	36
Balanceübung: Chakras, Farben und ihre Talente .....	40
Entspannungsübung: Ein Blumenkranz der Freude.....	44
Loslassübung: Liebevoll und magisch.....	46
Glücksübung: Schöne, kleine Geschenke.....	48
Impulse für die gemütliche Energie .....	49

<b>Die vielseitige Energie .....</b>	<b>50</b>
Aktivierungsübung: Der klassische Zahlencode.....	53
Balanceübung: Kräutersalz zum Selbermachen .....	57
Entspannungsübung: Wortpaare finden .....	61
Loslassübung: Klangvoll und leicht .....	62
Glücksübung: Ein Lächeln für die Welt.....	64
Impulse für die vielseitige Energie.....	65

<b>Die sensible Energie.....</b>	<b>66</b>
Aktivierungsübung: Träumen mit dem Mond .....	69
Balanceübung: Same, Saat und Blume des Lebens .....	71
Entspannungsübung: Blüten, Kräuter und Essenzen.....	75
Loslassübung: Achtsam und spirituell .....	78
Glücksübung: Körper und Seele berühren .....	80
Impulse für die sensible Energie.....	81

<b>Die glanzvolle Energie .....</b>	<b>82</b>
Aktivierungsübung: Strahlen wie die Sonne.....	85
Balanceübung: Edelsteine zum Schmücken und Heilen .....	88
Entspannungsübung: Orte der Macht kennenlernen.....	91
Loslassübung: Prachtvoll und herzlich.....	94
Glücksübung: Anziehend für Glück.....	96
Impulse für die glanzvolle Energie .....	97

<b>Die klare Energie .....</b>	<b>98</b>
Aktivierungsübung: Zwölf Werte .....	101
Balanceübung: Der positive Kern.....	106
Entspannungsübung: Salbei zum Essen, Trinken, Riechen und Räuchern .....	109
Loslassübung: Einfach und wirkungsvoll .....	111
Glücksübung: Die Steine fragen .....	114
Impulse für die klare Energie .....	115

<b>Die souveräne Energie.....</b>	<b>116</b>
Aktivierungsübung: Ein Labyrinth zeichnen und gehen .....	119
Balanceübung: Frieden schließen .....	123
Entspannungsübung: Magische Symbole kennen und nutzen .....	126
Loslassübung: Individuell und ideell.....	129
Glücksübung: Freude atmen und sehen.....	132
Impulse für die souveräne Energie .....	133
 <b>Die sieben Energien – dein immerwährender Kraftpool.....</b>	<b>134</b>
<b>Lösungen.....</b>	<b>138</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>140</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>144</b>