

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Progressive Muskelentspannung	6
Autogenes Training	15
Autogenes Training: Infos und Affirmationen	23
Autogenes Training: Wechseljahre	25
Körperreise „Loslassen“	27
Kühlender Fächer	35
Körperreise: „Kühlender Energieball“	37
Anker des Lebens	41
Ein wunderbares Wesen	45
Spiegelbild	48
Düfte.....	55
Kühle – eine Meditation im Sitzen	58
Wärme – Meditation im Sitzen	62
Herzklopfen – Meditation im Sitzen	66
Entdeckung der Körpermitte.....	69
Dein neuer Körper	73
Kopfschmerzen.....	80
Ausflug in die Berge	83
Traumwelt	88
Blickwinkel verändern	91
Loslassen	96
Wurzelchakra – Sicherheit und Stabilität.....	100

Sakral Chakra – Emotionen und Gefühle.....	107
Nabel Chakra – Bauchgefühl.....	113
Herz Chakra – Liebe	118
Hals Chakra – Worte	123
Stirn Chakra – Gedanken	127
Kronen Chakra – Meditation	131
Spaziergang am Wasser	134
Dankbarkeit.....	137
Trauer.....	143
Danksagung.....	148
Kontakt zur Autorin	148