

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Atmung und Atemmeditation	6
Dein Anker des Lebens	7
Atem und das „Dritte Auge“	12
Die Kraft des Lichtes.....	17
Körperblockaden lösen	19
Begleitender Atem	21
Atme durch Deinen Körper	24
Verschiedene Entspannungstechniken	28
Samenkorn	29
Der Baum und Du.....	36
Ein Lächeln geht auf die Reise	45
Am Morgen.....	51
Entspanne Deinen Körper	54
Yoga Nidra	60
Sitzende Körperreise	72
Autogenes Training	76
Progressive Muskelentspannung	83
Körperwahrnehmung	91
Fluss des Lebens	96
Schätze und Werte	99
Traute Welt.....	104
Kopfschmerzen.....	107
Kerzenlicht.....	110

Die Schale mit Energie	114
Nach Regen folgt Sonnenschein.....	118
Glück	122
Liebe.....	125
Empfindungen und Berührungen	128
Hände auf dem Bauch	134
Lasse Deine Energie fließen - die 7 Chakren	137
Schön, dass es Dich gibt.....	149
Die Wege des Lebens.....	152
Wirbelsäulenmeditation.....	155
Spiegelbild	157
Veränderungen	161
Entspannungswellen.....	164
Gemütlichkeit.....	167
Entspannung für den Kopf	170
Entspannung für die Augen.....	174
Wärmende Wellen	177
Gedanken auf die Reise schicken.....	180
Herzmeditation.....	185
Danksagung	189
Widmung.....	189
Kontakt zur Autorin:	190