Inhaltsverzeichnis

Einleitung 6

Meditationen 8

Die Farbe Türkis und das Universum 9
Das irdische Quadrat 14
Ein blauer Atem 18
Das Universum und Du 21
Empathie oder Ekpathie 24
Brücken schlagen 26
Bringe Dein Herz Chakra in Balance 29
Kommunikation und das Kehlkopf Chakra 32
Negativität abfließen lassen 35
Sinne erleben 37
Mutter Erde 39
Die Flamme der Kerze 41

Fantasiereisen 44

Der unsichtbare Spiegel 45
Regentropfen, die an Dein Fenster klopfen 49
Vom Wassertropfen zum Meer 55
Eine wohltuende Dusche 59
Ein Saunagang 63
Ein Ausflug an den See 69
Ein Ausflug an die Nordsee 74

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/128601168X

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Die Steine und der See 78
Sind die Gedanken frei? 82
Entdecke die Frühlingswiese 85
Ort der Entspannung im Sommer 88
Abendspaziergang im Herbst 90
Die besondere Schneeflocke 93
Der Bauch und seine Gefühle 97
Der Weg des Lebens 99
Wasser, ein guter Zuhörer 102
Herbst und das Element Metall 106
Sonne auftanken 108
Loslassen 112

Körperreisen 115

Der April macht was er will 116
Körperwahrnehmung 120
Ölmassage 127
Ein Chip scannt Deinen Körper 131
Autogenes Training „Intensiv und bewusst" 134
PMR – Energie und Lebendigkeit 140
Spüre in Deinen Rücken hinein 144

Atemerlebnis 146

Der Fluss des Lebens in Dir 147
Atmung, Unendlichkeit und Weite 150
Atmung und Dein Geist 153
Entspannung durch Atmung 156

Kindergeschichten 158

Die vier Jahreszeiten und der Baum 159
Die Farben des Regenbogens 165
Der Weiher der Seelen 169
Die ganz besondere Schneeflocke 173
Sterne am Himmelszelt 176

Besonderes 180

Wechseljahre und Dein neuer Körper 181
Schwangerschaft - Hände auf dem Bauch 188
Frieden und ein Lächeln für die Welt 192

Danksagung 194

Kontakt zur Autorin: 194