

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Yoga Nidra und Intuition.....	7
Welle der Entspannung.....	15
Progressive Muskelrelaxation aktiv und passiv	19
Sternenhimmel.....	29
Sonnenaufgang.....	35
Ich wäre gerne.....	38
Die Reise zum Mond.....	48
Universum und Ökologie.....	53
Atmung, Unendlichkeit und Weite	58
Kronenchakra – Entdecke Deine Spiritualität	63
Wünsche.....	68
Empathie.....	73
Meditation Kreis	77
Exkurs „Quadratische Atmung“	80
Selbstliebe	81
Schwingungen und der Anker des Lebens.....	92
Reise in das Weltall	98
Blickwinkel verändern	105
Sonnenmeditation	111
Autogenes Training – Suggestion	116
Blick in Deinen Körper.....	122
Stärke Deine 7 Chakren.....	125
Endloser Horizont	132
Wesenszüge eines Menschen	137

Hör nicht auf zu glauben.....	144
Das Universum und die Liebe.....	148
Die Farbe des Universums	151
Der Atem, eine Brücke zum Universum.....	155
Das Tor zur Anderswelt.....	159
Traumuniversum	162
Garten des Universums.....	165
Danksagung.....	171
Kontakt zur Autorin:.....	172