

INHALT

Willkommen zu Body Love, willkommen zu Hause!	7
Body Love. Ein Geschenk an dich selbst	10
Frieden mit dir selbst	13
Wie diese Methode entstand	16
Die Power dieses Buches	20
Dich selbst nach Hause begleiten	24
Selbstliebe: Alles andere als egoistisch	28
Embodiment in der Stille und in Bewegung	32
Warum haben wir uns vom Körper entfernt?	40
Das Nervensystem und unsere Selbstliebe	49
Wie Body Love uns smarter macht	55
Dein größter Nutzen aus diesem Buch	58
Deinen Körper richtig kennenlernen	62
Wie dein Körper mit dir kommuniziert	70
Vom Objekt zum Ich	76
Die Kraft der Emotionen nutzen	80
Gefühle einfach fühlen	82
Emotionen und ihre energetische Ladung	87
Stress und Wut für persönliches Wachstum	95
Die Kraft der Liebe	106
Bewege dich bewusst	114
Geist und Körper – eine Einheit	116
Die heilsame Kraft bewusster Bewegungen	122

Tanz dich frei	124
Der Tanz der Frauen	131
Sinnliches Embodiment	142
Die Kraft des Beckens erwecken	143
Berührt werden – über die Haut	154
Sinnliche Präsenz	171
Sinnlich statt emotional essen	186
Erholsamer Schlaf	190
Selbstliebe im sinnlichen Alltag	198
Alltags-Body-Love	205
Liebe wird aus Mut gemacht	212
Nährende Beziehungen	213
Die Kraft von Frauen-Verbindungen	215
Lebe ab jetzt mit Body Love!	218
 Danksagung	 219
Über die Autorin	220
Übungsverzeichnis	221
Anmerkungen	223