

Inhalt

Einleitung	6
Atemübung	10
Rezept: Raumduft	12
Meditation: Entspannung pur	17
Achtsamkeitsübung	18
Rezept: Raumspray Fit am Arbeitsplatz	22
Meditation: Ich bin ganz in meiner Mitte	25
Körperübung	28
Achtsam genießen	30
Meditation: Lass los, was dich stressst	33
Atemübung	34
Tipp: Gute Laune tanken	36
Meditation: Deine innere Stimme	40
Körperübung: Kutschersitz	43
Rezept: Entspannung für unterwegs	44
Tipp: Raus in die Natur	49
Achtsamkeitsübung	50
Körperübung: Reguliere den Geist	53

Rezept: Anti-Stress-Tee	54
Atemübung	59
Mentalübung: Der magische Umhang	60
Körperübung: Entspanne deine Augen	63
Rezept: Lavendel-Herz-Auflage	66
Meditation: Das reinigende Licht	69
Rezept: Mischung für die Duftlampe	70
Meditation: Schöpfe neue Zuversicht	73
Körperübung: Raus aus der Gedankenspirale	76
Meditation: Der magische Garten	79
Körper- und Atemübung: Energieschub	80
Rezept: Kissenspray	82
Meditation: Der See der inneren Sicherheit	85
Rezept: Entspannungsbad	86
Achtsamkeits-Ritual	90
Rezept: Kamillenmilch	92
Autorenvita	94