

Inhalt

Die Spirituelle Rückenschule	8
Vorwort	9
Einleitung	10
Bewegung und Tat	13
Übung: Falltest	14
Übung: Negative Grundprogramme lösen	16
Gesunde Bewegungen	18
Übung: Den Lebensplan aktivieren	21
Der Bandscheibenvorfall	23
Übung: Kinesiologietest der Emotionen	24
Übung: Warum tue ich das?	27
Übung: Ungesunde Handlungen erkennen	30
Übung: Kinesiologietest Gesund-Ungesund	33
Übung: Handlungen energetisch verändern	35
Übung: Lügendetektor	35
Die richtige Motivation	37
Übung: Bewegungen mit guten Energien	40
Wirbelsäulengymnastik	42
Übung: Die Übung ist gut für	44
1. Übung: Rückenstärkung	45
2. Übung: Rückenstreckung	46
3. Übung: Hohlkreuz	47
4. Übung: Wirbelsäulenstreckung	47
5. Übung: Pjotrs Empfehlung	48
6. Übung: Wirbelsäulenstärkung intensiv	50
7. Übung: Indische Energieübung	50
8. Übung: Rückenstreckung intensiv	51
9. Übung: Tanjas Lieblingsübung	51
Geistige Wirbelsäulengymnastik	52
1. Übung: Energiefeldausgleich – Stufe 1	55
2. Übung: Energiefeldausgleich – Stufe 2	57
3. Übung: Energiefeldausgleich – Stufe 3	58
4. Übung: Energiefeldausgleich vorne und hinten	60
5. Übung: Energiefeldausgleich seitlich	61

Inhalt

6. Übung: Energiefeldausgleich Rücken	61
7. Übung: Energiefeldausgleich komplett	62
Der innere Schweinehund	63
Übung: An der Wand sitzen ohne Stuhl	68
Übung: Warum habe ich aufgehört?	71
Übung: Unvorteilhafte Gründe löschen	72
Übung: An der Wand sitzen und durchhalten	73
Übung: Was waren meine Widerstände?	74
Übung: Finger zum Boden	74
Übung: An der Wand sitzen in Gedanken	75
Übung: An der Wand sitzen – Runde 3	76
Stöhnen und Jammern	77
Übung: Negative Töne herausfinden	78
Bewegung macht klüger	79
Die richtigen Absichten	80
Übung: Bewusst – „sein“	88
Energieausgleich der Wirbelsäule	89
Übung: Energie aufbauen	90
Übung: Energie aufbauen – Variationen	92
Übung: Stabilität	95
Übung: Die Wirbelsäule harmonisieren	96
Übung: Energieausgleich der Organe	101
Übung: Energieausgleich der Steuerzentren	105
Übung: Frequenzanhebung der Steuerzentren ...	105
Übung: Sich den Rücken stärken	108
Das 8. Chakra	109
Übung: Kopfmassage	116
Übung: Ausgleich des Lebenskalenders	116
Übung: Die höhere Sichtweise	118
Übung: Halswirbelsäulenlockerung	120
Übung: Augentraining und mehr	121
Übung: Aktivierung des 8. Chakras	124
Übung: Aktivierung des 9. Chakras	127
Übung: Aktivierung des 12. Chakras	129

Inhalt

Die geistige Führung	132
Das Körperpendel	136
Übung: Sein Höheres Selbst wahrnehmen	137
Übung: Das Körperpendel programmieren	138
Übung: Das Körperpendel im Alltag	143
Übung: Mit dem Körperpendel Kraftorte finden ...	144
Übung: Der geistige Sportlehrer	146
Außen so wie innen	147
Die Umwelt	151
Astralschwimmen	153
Übung: Astralschwimmen im See	153
Bewegungsbremsen	155
Übung: Welche Lasten habe ich mir auf den	156
Übung: Sich von unsichtbaren Lasten befreien ..	157
Übung: Welche Meinungen erdrücken mich?	158
Übung: Sich von Meinungen befreien	159
Übung: Negative Sprüche über den Rücken	160
Übung: Was für Energien stecken in diesen	160
Das Alter	162
Übung: Welche meiner Beschwerden haben	163
Die Auroatmung	164
Übung: Bandscheibenatmung	165
Übung: Energiemangel beseitigen	168
Übung: Auraharmonie	170
Übung: Auroatmung	170
Übung: Auradehnung	173
Schlafen – Richtiges Liegen	175
Übung: Seine Schlafstellung nachts ändern	176
Weitere Bücher der Autorin	180
Gesundheitsspiele	185
Lehrtafeln	187
Bücher von P. Elkunoviz u. A. Hübner	189
Adressen und Quellen	191