

## Inhaltsverzeichnis

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 06 | Über Duftreisen                   |
| 07 | Über ätherische Öle               |
| 09 | Anleitung für Duftreisen          |
| 11 | Am Südseestrand                   |
| 12 | Im Schlosspark                    |
| 14 | Auf dem Markt                     |
| 16 | Im Garten                         |
| 18 | Vor dem Kamin                     |
| 19 | Schutzengel                       |
| 20 | Chakra-Regenbogen                 |
| 22 | Kirchen-Meditation                |
| 24 | In der Limonaia                   |
| 26 | Herbstwald                        |
| 27 | In der Höhle                      |
| 28 | Auf dem Weihnachtsmarkt           |
| 30 | Obstsalat                         |
| 32 | Unter dem Wasserfall              |
| 34 | Kleopatras Bad                    |
| 35 | Baby im Bauch                     |
| 36 | Bienenflug                        |
| 37 | In der Weihnachtsbäckerei         |
| 38 | Der Weihnachtsbaum                |
| 39 | Autogenes Training                |
| 40 | Bergamotte-Ernte                  |
| 42 | Progressive Muskelentspannung     |
| 44 | Im Regen                          |
| 46 | Bezugsquellen und Literatur-Tipps |
| 47 | Dank                              |
| 47 | Zur Autorin                       |
| 48 | Schlussbemerkungen                |