

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