

Inhalt

Einleitung	7
Verschiedene Körper	9
Emotionen	11
Zeit	12
Lebenssituation	14
Aufrechte Haltung	17
Die Beziehung zur Erde	22
Kompensation	24
Die Kraft der Gegenwart	26
Wahrnehmung, das Mittel der Integration	28
Der Beckenboden – das Zentrum von angesammeltem emotionalem Müll	31
Das Becken – Zentrum der Kraft	36
Ein Weg zur Gelassenheit	41
Das Körperliche folgt dem Geistigen	43
Über die Visualisierung	45
Körperbewusstsein und Achtsamkeit	47
Die innere Mitte	51
Die Macht der Gewohnheit	55
Der aufrechte Mensch	60
Kindheit	64
Der Umgang mit unsichtbaren Kräften	66
Frühkindliche Prägungen	70
Training	72

Du bist der Steuermann deines Lebens	76
Körperbewusstsein	79
Die Wirbelsäule, das Organ des Lebensflusses	82
Burn-Out	86
Lebenskrisen meistern	88
Narzissmus	91
Selbstverwirklichung	94
Intuition	96
Sich fremd fühlen	99
Liebeskraft	102
Innerer Frieden	107
Kommunikation	110
Das Spiel des Lebens	115
Stille	117
Schlusswort	121
Der Autor	124