

Inhalt

Einführung: Das innere Kind	9
-----------------------------------	---

I Über Heilung

Die Energie der Achtsamkeit	16
Wir sind unsere Vorfahren, wir sind unsere Kinder	24
Ursprüngliche Angst, ursprüngliches Verlangen	35
Atmen, Gehen und Loslassen	43
Das Leiden transformieren	59
Unser inneres Kind heilen	73
Versöhnung	85
Zu einem Bodhisattva werden	113

II Geschichten der Heilung

Lillian Alnev, Joanne Friday, Glen Schneider und Elmar Vogt	126
--	-----

III Übungen der Heilung

Das Objekt wegnehmen	142
Die Sechzehn Atemübungen	144
Ein Brief von Ihrem inneren Kind	162
Die Fünf Erdberührungen	163
Friedensnotiz	167
Neubeginn	168
Emotionale Befreiung und Körperbewegung	171