

Inhalt

Vorwort - Sommerkind	11
Berufung - Eine Begegnung mit sich selbst	19
Heiler, Hexen, Helden -	
Die Ursprünge des Heilpraktikerberufs	33
Wer wird wie Heilpraktiker?	
Wege in den schönsten Beruf der Welt	42
Hexenjagd - Heilpraktiker sind unverzichtbar	48
Wie erkennt man einen seriösen Heilpraktiker?	53
Zum Verinnerlichen	55
Memento mori - Das Meer in mir	57
Leben ist Wandel und Veränderung!	60
Schöpfung - Ein Nachhauseweg	63
Natur wahrnehmen - Mit dem Atem fließt das Leben	76
Zum Verinnerlichen	83
Chancen eines ganzheitlichen Weltbildes -	
Zwischen Wissenschaft und Spiritualität	85
Die Schleier der Wirklichkeit - Vom »Ich« zum »Selbst«	96
Im Garten - Zwischen Kultur und Natur	103
Verzicht macht frei - Vom Schattenspiel zum Sonnentanz	112
Symptom Klimawandel - Eine Bilanz	127
Die Gesetze der Ganzheitlichkeit - Du bist die Welt!	135
Die Elemente, Qualitäten und	
Temperamente in der Heilkunst	144
Zum Verinnerlichen	155
Der Mensch - Von Körper, Geist und Seele	
und dem Klang der Gestirne	157
Wunderwerk Körper - Unser bester Freund	178
Blut - Kraftstoff des Lebens	194

Der Glaube versetzt Berge – Die Macht der Affirmation	211
Der Mensch braucht Hoffnung – Wege der Selbstwirksamkeit ...	222
Rituale – Kraftquellen der Achtsamkeit	229
Was ist Gesundheit? Selbstregulation statt Manipulation	240
Zum Verinnerlichen	248

Die Vielfalt der Natur – Wider den Konformismus 251

Die Kraft der Natur – Erweckung des Krafttieres	258
Aus der Praxis – Meine liebsten Heilpflanzen	266
Zum Verinnerlichen	279

Nachklang – Unsere Seelen sind grün! 281

Werden Sie aktiv! 285

Übersichten	285
<i>Jahreslauf</i>	285
<i>Mondphasen und Affirmationen</i>	286
Übungen und Anleitungen	288
<i>Baummeditation</i>	288
<i>Übung: Baum des Lebens</i>	289
<i>Übung: Atmen trainieren für Beginner</i>	291
<i>Übung: Zwerchfellatmung</i>	292
<i>Übung: Ihr inneres Kind</i>	292
<i>Übung: Loslassen</i>	293
<i>Übung: Schenken lernen</i>	293
<i>Übung: Urteilen Sie nicht!</i>	294
<i>Übung: Auch mal Nein sagen</i>	294
<i>Übung: Teilen Sie sich mit!</i>	295
<i>Farbmeditation</i>	295
<i>Übung: Fühlen Sie!</i>	296
<i>Übung: Riechen Sie!</i>	296
<i>Übung: Schmecken Sie!</i>	297
<i>Übung: Hören Sie hin!</i>	298
<i>Übung: Ein Tag im Wald</i>	298
<i>Übung: Entwickeln Sie Ihren Kraftort!</i>	299
Anleitung zum siebentägigen Fasten	
nach Thomas Lambert Schöberl	300

<i>Erster Tag</i>	300
<i>Zweiter Tag</i>	300
<i>Dritter bis siebter Tag</i>	301
<i>Achter Tag</i>	301
<i>Neunter bis zehnter Tag</i>	301
<i>Leberwickel</i>	301
Rezepte für die Hausapotheke	303
<i>Sonnentee</i>	303
<i>Mein geliebter »Waldesnacht-Tee«</i>	303
<i>Entspannungstee</i>	304
<i>Kräutertee bei Wassereinlagerungen</i>	304
<i>Brennnessel-Presssaft</i>	304
<i>Großmutter's Holundersuppe</i>	305
<i>Balsam fürs Herz</i>	305
<i>Natürlicher Insektenschutz</i>	306
<i>Creme bei Sonnenbrand</i>	306
<i>Kamillensirup</i>	307
<i>Kühlender Tee</i>	308
Danksagung	311
Register	315