

# Inhaltsverzeichnis

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung  | 7   |
| Die sieben Geburten des Menschen  | 11  |
| Lebenskraft und Todeskraft  | 35  |
| Was läßt Menschen altern?   | 43  |
| Die Wahl der richtigen stofflichen, geistigen und<br>seelischen Nahrung zur Förderung der Vitalität | 51  |
| Jung und vital durch richtigen Umgang mit der Sexualität  | 73  |
| Regeneration und Revitalisierung durch Mentaltraining   | 91  |
| Zusammenfassung und praktische Anwendung  | 119 |
| Nachwort  | 159 |
| Literaturnachweis   | 193 |