

Inhalt

Einleitung	7
-------------------------	---

Kapitel 1: Bewegungsmeditationen

1. Langsam gehen	20
2. Spaziergang in der Natur	21
3. Hören und sehen	22
4. Gehen und entspannen	23
5. Schwingen	24
6. Mandala	25
7. Blütenmeditation	26
8. Blumenstrauß	27
9. Blüten, Zweige, Steine	28
10. Steingarten	30
11. Heiliges Wasser	31
12. Feuer machen	32

Kapitel 2: Meditative Wahrnehmung

13. Teil der Erde	34
14. Von außen nach innen	35
15. Hören	36
16. Sehen	38
17. Mit dem Körper sehen	40
18. Betrachten	41
19. Nuancen	42
20. Wind	43

Kapitel 3: Ausflüge im Lotussitz

21. Fahrstuhl	46
22. Sanduhr	47
23. Stilles Wasser	48
24. Wolke der Entspannung	49
25. Lichtmeditation	50
26. Blüte	51

27. Statue	52
28. Katze	53
29. Hohe, hohe Berge	54
30. Stehaufmännchen	55
31. Vogelnest	56
32. Verwandlung	57
33. Straußenei	58
34. Nebel	59
35. Tunnel-Echo	60

***Kapitel 4: Meditationen für Gelassenheit,
innere Stärke und Mut***

36. Licht, überall Licht	63
37. Zauberplatz (1)	64
38. Zauberplatz (2)	66
39. Lieblingsfarbe	68
40. Lernen	70
41. Angst vor dem Unbekannten	72
42. Angst vor Trennung	74
43. Angst wegblasen	76
44. Sich selbst ändern	77
45. Vergeben	78
46. Versöhnung	79
47. Befreiung	80
48. Begegnung im Weltraum	81