

# Inhalt

Zur Einführung	7
<b>Erster Teil</b>	
<b>Verstärkte Atmung, Rebirthing – Dimensionen des Erlebens</b>	11
Selbsterkundung bei Verstärkter Atmung	13
Prozeßerfahrungen und Auswirkungen	24
Dimensionen des Erlebens	39
Im Kontakt mit bedeutsamen Lebenserfahrungen	51
Geburts- und Übergangserlebnisse	63
Mandala-Bilder	78
<b>Zweiter Teil</b>	
<b>Einzelprozesse</b>	91
Die Öffnung der Power-Mauer	93
Es springt ein Ring von meinem Herzen	116
Und Trauer vermischt sich mit Freude	135
Der Schleier zerreißt	156
Die Hochzeit mit dem Satan	184
Die Begegnung mit dem Schatten	211
Licht und Schatten auf dem Weg zu uns selbst	238
Literatur	245
Register	248