

Inhalt

| | |
|----------------------|---|
| <i>VORWORT</i> | 7 |
|----------------------|---|

KAPITEL 1: LOCKER LASSEN

| | |
|-------------------------------|----|
| 1 Knoten lösen | 24 |
| 2 Das Zentrum finden | 27 |
| 3 Ein Bad für die Seele | 29 |
| 4 Wie eine Katze | 32 |
| 5 Der fliegende Teppich | 34 |
| 6 Am Strand | 37 |
| 7 Ruhe finden | 40 |
| 8 Himmel und Erde | 43 |

KAPITEL 2: ZAUBERATEM

| | |
|------------------------------|----|
| 9 Licht atmen | 50 |
| 10 Synchron atmen | 53 |
| 11 Mit den Augen atmen | 55 |
| 12 Tiefer und tiefer | 56 |
| 13 Atembild | 57 |
| 14 Harlekin | 59 |
| 15 Luftschiff | 61 |
| 16 Kerzen | 63 |
| 17 Was wir brauchen | 65 |

KAPITEL 3: BEWEGUNGSPHANTASIEN

| | |
|--------------------------------|----|
| 18 Wie fließendes Wasser | 68 |
| 19 Tanzende Federn | 71 |
| 20 Lächeln | 73 |
| 21 Lebensweisheit | 75 |
| 22 Naturerlebnis | 77 |
| 23 Hemmungslos | 80 |
| 24 Zwei Tiere | 82 |
| 25 Selbstachtung | 84 |
| 26 Wünsche | 86 |

INHALT

KAPITEL 4: MEDITATIVES MALEN

| | | |
|----|--------------------------------------|-----|
| 27 | Farben | 90 |
| 28 | Miniatur I | 92 |
| 29 | Miniatur II | 93 |
| 30 | Die Entdeckung der Langsamkeit | 95 |
| 31 | Tanz auf dem Papier | 97 |
| 32 | Gefühle malen | 99 |
| 33 | Spannung und Entspannung malen | 101 |
| 34 | Landkarte des Bewußtseins | 103 |

KAPITEL 5: HEILENDE FARBEN

| | | |
|----|----------------------------|-----|
| 35 | Die Kraft der Farben | 106 |
| 36 | Farben atmen I | 109 |
| 37 | Farben atmen II | 111 |
| 38 | Tunnel des Lichts | 113 |
| 39 | Farbmeditation | 116 |
| 40 | Der Regenbogen | 118 |
| 41 | Goldener Zauberstab | 120 |
| 42 | Nacht am Meer | 122 |

KAPITEL 6: ORTE DER ERHOLUNG

| | | |
|----|--------------------------------|-----|
| 43 | Mein Refugium I | 126 |
| 44 | Der mythische Baum | 128 |
| 45 | Mein Refugium II | 130 |
| 46 | Der Bach | 133 |
| 47 | Der Wald | 134 |
| 48 | Ein Platz der Ressourcen | 135 |
| 49 | Ein heiliger Platz | 138 |

KAPITEL 7: SELBSTACHTUNG

| | | |
|----|----------------------------------|-----|
| 50 | Die beste Medizin | 142 |
| 51 | Selbstachtung | 144 |
| 52 | Mit den Augen eines Kindes | 146 |
| 53 | Diamant | 148 |
| 54 | Das innere Kind lieben | 150 |
| 55 | Unseren Körper schätzen | 152 |

KAPITEL 8: SPIRITUELLE VERBINDUNGEN

| | | |
|----|-------------------------------|-----|
| 56 | Offen für Wunder | 156 |
| 57 | Innerer Friede | 158 |
| 58 | Botschaft der Liebe | 161 |
| 59 | Mit dem Leben verbunden | 164 |
| 60 | Die Erde segnen | 167 |
| 61 | Tempel des Schweigens | 170 |