

# Inhalt

---

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Praktische Hinweise</b> .....	15
<b>Kapitel 1: Entspannung</b> .....	19
1. Mein Refugium .....	20
2. Der fliegende Teppich .....	22
3. Die Wolke .....	24
4. Nach innen lächeln .....	25
5. Himmel und Erde .....	28
6. Energie sammeln .....	30
7. Spannungen lösen .....	32
<b>Kapitel 2: Unsere Verbindung mit der Natur</b> .....	35
8. Der Berg .....	36
9. Die See .....	39
10. Die Sonne .....	41
11. Die Sterne .....	42
12. Der blaue Planet .....	44
13. Eine kleine Welt .....	47
<b>Kapitel 3: Genuß durch die Sinne</b> .....	51
14. Arabischer Garten .....	52
15. Am Mittelmeer .....	55
16. Verzauberte Insel .....	58
17. Am Zuckerhut .....	60
18. Reise nach Ägypten .....	62
19. Aufmerksam essen .....	64
<b>Kapitel 4: Unseren Körper lieben</b> .....	69
20. Mein Körper – mein Haus .....	70
21. Musik des Körpers .....	72
22. Liebevoller Aufmerksamkeit .....	74
23. Freund meines Körpers .....	76
24. Mein Gesicht .....	78
25. Älter werden .....	80

<b>Kapitel 5: Heilung</b> .....	83
26. Blätter auf einem Teich .....	84
27. Sieben Blüten .....	86
28. See der Gesundheit .....	88
29. Türen öffnen und schließen .....	89
30. Mit dem Körper denken .....	92
31. Ein neuer Anfang .....	95
<b>Kapitel 6: Quellen der Kraft finden</b> .....	97
32. Toscana .....	98
33. Der Baum .....	100
34. Inneres Licht .....	102
35. Herbsttag .....	104
36. Erschöpfung überwinden .....	106
37. Erotische Energie .....	110
<b>Kapitel 7: Innere Ressourcen</b> .....	113
38. Der Schatz im See .....	114
39. Der Zauberberg .....	117
40. Gandors Garten .....	121
41. Glückskekse .....	124
42. Wie in Abrahams Schoß .....	126
43. Liebe, Licht und Leichtigkeit .....	129
<b>Kapitel 8: Selbstachtung</b> .....	133
44. Update .....	134
45. Bei seinem Namen genannt werden .....	135
46. Revision .....	138
47. Hoffnung .....	141
48. Unsere persönliche Macht zurückfordern .....	143
49. Straße zu Schönheit und Weisheit .....	145
<b>Kapitel 9: Gesunder Erfolg</b> .....	147
50. Reinigung .....	148
51. Der Ballon .....	150
52. Die Reise des Odysseus .....	152
53. Negative Gedanken austauschen .....	154
54. Die Pyramide .....	156

55. Zwei Spiegel .....	159
<b>Kapitel 10: Wie uns Spitzenleistungen gelingen .....</b>	<b>161</b>
56. Den Panzer ablegen .....	162
57. Die Angst begraben .....	164
58. Sehr erfolgreich sein .....	167
59. Hingebungsvoll arbeiten .....	170
60. Kreativ sein .....	172
<b>Kapitel 11: Vergeben .....</b>	<b>177</b>
61. Blüte aus Licht .....	178
62. Liebe und Vergebung .....	182
63. Versöhnung .....	185
64. Mitgefühl und Vergebung .....	188
65. Sich selbst vergeben .....	191
<b>Kapitel 12: Aber die Liebe ist die größte... ..</b>	<b>195</b>
66. Sich geliebt fühlen .....	196
67. Sich selbst lieben können .....	198
68. Das Herz heilen .....	202
69. Für das innere Kind sorgen .....	204
70. Heilung und Liebe .....	209
71. Einen alten Freund treffen .....	211