

Inhalt

<i>Liebe Leserin, lieber Leser,</i>	9
<i>Einleitung</i>	11
<i>Den Krebs besiegen</i>	
Meine eigene Geschichte	15
<i>Mit Meditation</i>	
Die eigene Heilung herbeiführen	50
<i>Yoga, meine beste Freundin</i>	
Katharinas Suche nach Kraft und Energie	57
<i>Neues Feuer entfachen</i>	
Wie Maja den Burn-out überwindet	66

<i>Atmung -</i>	
Es kann nichts Wichtigeres geben	81
<i>Der erfüllte Kinderwunsch</i>	
Arnikas Weg	91
<i>Wie wirkt Hormonyoga eigentlich?</i>	99
<i>Raus aus dem Gedankenkarussell</i>	
Cordula findet durch Meditation zu sich	105
<i>Eine große Vision</i>	
Carina lebt ihr Erbe	113
<i>Mit Yoga Migräne überwinden</i>	
Andreas Weg zur Freiheit	123
<i>Mit Yoga gesund werden</i>	
Ein neues Leben für Jule	135
<i>Alles für die Kleinen</i>	
Mélanies Auszeit	150
<i>Die Midlife-Crisis als Chance sehen</i>	
Wie Roland zu sich zurückfindet	158

<i>Nach der Prostitution</i>	
Stefanies Leben geht weiter	171
<i>Die Drogenabhängigkeit besiegen</i>	
Colleen, du allein bist genug!	182
<i>Himmel und Hölle ...</i>	
Jürgens Weg zur Freiheit	196
<i>Die dynamische Meditation</i>	209
<i>Die Gedanken sind frei</i>	
Jasons Reise zu sich selbst	210
<i>Mit Yoga gesund und vital</i>	218
<i>Meditation ins Leben integrieren</i>	231
<i>Nachwort</i>	235
<i>Danke</i>	237
<i>Bücher zum Weiterlesen</i>	239