



## INHALT

Einleitung .....	7
<i>Kapitel 1: Präsent sein</i> .....	17
Eine Blume sehen .....	18
Aufmerksam werden .....	21
Weisheit des Körpers .....	23
Hoffnung als Hindernis .....	25
Tief atmen .....	27
Der Kieselstein .....	30
Innerer Friede .....	31
Innehalten .....	33
Klar sehen .....	35
Lernen .....	37
Innere Stärke .....	39
Verletzlich sein .....	41
<i>Kapitel 2: Meditative Bewegung</i> .....	43
In Schönheit gehen .....	44
Bewußt gehen .....	46
Den eigenen Rhythmus finden .....	48
Meditativer Spaziergang .....	51
Spaziergang zu zweit .....	54
Gehen wie ein Tiger .....	56
West und Ost lernen voneinander .....	57
Die Erde berühren .....	59
Stehend meditieren .....	60
Das Geheimnis der Langsamkeit .....	62
Die Welt in einer Mandarine sehen .....	65

<i>Kapitel 3: Loslassen</i> .....	67
Strom der Gefühle .....	68
Geben .....	72
Was uns verletzlich macht .....	76
Die Gefühle sind unsere Kinder .....	79
Sich distanzieren .....	82
Einen Knoten lösen .....	84
Laß dich überraschen .....	86
Ich bin ich, und du bist du .....	89
Ein schönes, wildes Tier .....	92
<i>Kapitel 4: Tiefe Regeneration</i> .....	95
Ein halbes Lächeln .....	96
Hüter des Hauses .....	98
Engel im Schnee .....	99
Streß und Spannung lindern .....	100
Mit dem Körper lächeln .....	102
Sitzen wie ein Berg .....	104
Eine Blüte öffnet sich .....	108
Sitzen wie ein See .....	110
Die Welle .....	113
Die Muschel .....	117
Den Geist zur Ruhe kommen lassen .....	120
<i>Kapitel 5: Gesunde Grenzen</i> .....	121
Aufwachen .....	122
Gesunde Grenzen .....	124
Schau in deine Hand .....	126
Wir alle möchten geliebt werden .....	127
Mit offenem Herzen leben .....	130
Eine Aura, die Schutz gibt .....	134
Für gute Erinnerungen sorgen .....	136
Nicht zurückschlagen .....	138
Mit dem dritten Auge sehen .....	140
Mitgefühl .....	144
Vertrauen .....	147