

Inhaltsverzeichnis

Atemübungen	7
Augenübungen, yogische	12
Bewegungsübungen	16
Entspannungsübungen.....	22
Fantasiereisen	46
Gefühlstraining	53
Hypnose.....	60
Kinesiologie / BrainGym	81
Konzentration.....	87
Kreatives Schreiben	94
Magie	98
Mandalamalen	118
Meditation	123
Pendeln / Spiritismus.....	135
Rituale.....	140
Stille-Übungen	147
Visualisierung	150
Wahrnehmungsübungen / Sinnesschulungen	159
Yoga	165