

Deine 21-Tage Reise

Wichtige Informationen für Dich

- 1 Wie dieses Buch entstand
- 2 Was ich mir für Dich wünsche
- 3 Jede Krise hat ihren Wert
- 4 Mentale Vorbereitung für die Reise
- 5 Was du in Deinen ‚Koffer‘ packst
- 6 Stationen Deiner Reise
- 7 Was haben körperliche, geistige und seelische Krisen gemeinsam?
- 8 Werde heil, ganz und lebendig
- 9 Gönn Dir diese Reise von ganzem Herzen
- 10 Sei bereit. Los geht's!

Woche 1

Erhöhe deine körperliche Wahrnehmung

- Tag 1: Körperübungen Teil 1
- Tag 2: Entspannungsübungen Teil 1
- Tag 3: Atemübungen Teil 1
- Tag 4: Yoga
- Tag 5: Leben ist Bewegen
- Tag 6: Körperbewusstsein
- Tag 7: „Geh kalt duschen“!

Woche 2

Beruhige die Aktivität deines Geistes

- Tag 1: Körperübungen Teil 2
- Tag 2: Geist und seine Verbindung zum Leid
- Tag 3: Atemübungen Teil 2
- Tag 4: Gedanken und Gefühle
- Tag 5: Schlaf und Traum
- Tag 6: Kopf & Herz verbinden: Affirmationen
- Tag 7: Meditation

Woche 3

Erweitere Dein Bewusstsein

- Tag 1: Körperübungen Teil 3
- Tag 2: Polarität
- Tag 3: Visualisierung
- Tag 4: Geduld und Ungewissheit
- Tag 5: Schenke Dir selber, was Du anderen gibst
- Tag 6: Beziehungen – Ying und Yang
- Tag 7: „Was willst Du wirklich, wirklich?“

Ankunft

Reflektiere und richte Dich klar aus

- 1 Alte Paradigmen/ Glaubenssätze loslassen
- 2 Freiheit / Freier Wille
- 3 Eigenverantwortung
- 4 Nach vorne gehen
- 5 Sei die beste Version Deiner Selbst

DANKE für Dein Vertrauen