

INHALT

<i>Anita Aschenbrenner</i> Körperwahrnehmung	7
<i>Ellen Asjes</i> Ätherische Öle und ihre Wirkung auf die Chakras	13
<i>Bernd Bachmeier</i> Ernährung im Yoga	19
<i>Thomas R. Blakeslee</i> Die Entdeckung des „unbewußten Geistes“	21
<i>Richard Brennan</i> Wie wirkt die Alexander-Technik?	27
<i>Y.P. Dong</i> Prinzipien der I Chuan-Praxis	36
<i>Michael R. Gach</i> Mit mehr Energie den Tag beginnen	44
<i>Judy Howard</i> Bachblüten in den Wechseljahren	52
<i>Serge King</i> Imagination als Werkzeug	59
<i>Cornelius Moerman</i> Entstehung und Wachstum von Krebszellen	70

<i>Ioanna Salajan und Sita Cornelissen</i> Wie wirken die Bach-Blütenessenzen?	74
<i>Coby Schasfoort-Spanbroek</i> Was ist zuviel Streß?	77
<i>Aljoscha A. Schwarz und Ronald P. Schweppe</i> Wie gesund ist Ihr Rücken?	82
<i>Aljoscha A. Schwarz und Ronald P. Schweppe</i> Wie wirkt die Reflexzonenmassage?	88
<i>Aljoscha A. Schwarz und Ronald P. Schweppe</i> Die Heißwasser-Trinkkur	97
<i>Vinod Verma</i> Ayurvedische Ernährungskonzepte	99
<i>Henriette de Vrieze-Bloemsma</i> Richtige und falsche Atmung	109
<i>Pauline Wills</i> Kontemplation mit Farben	117
<i>Phil Young</i> Die fünf Elemente in der Polarity-Therapie	121
Quellen	135