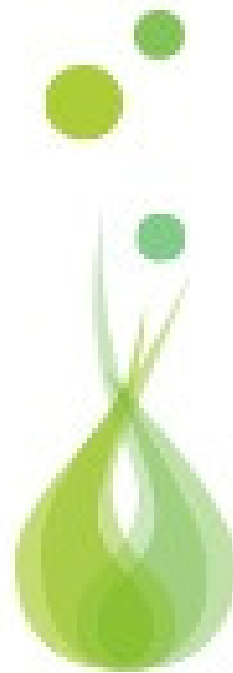


Dem Leben Vitalität geben

Anregungen und Inspirationen
von Sabine Herzinger



Ganzheitliche Selbsthilfe
für Körper - Geist - und Seele

Vorwort

Dieses Buch ist für all diejenigen geschrieben, die ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen wollen.

Es enthält eine Vielzahl von Anregungen und Informationen die ich in jahrelanger Suche selbst zusammengetragen und als hilfreich empfunden habe. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Es soll jedoch die Inspiration liefern sich selbst auf den Weg zu machen um die angesprochenen Themen für sich in allen Facetten weiter zu erforschen.

Als Belohnung für den persönlichen Einsatz rund um das Thema ganzheitliche Gesundheit haben sich mehr Harmonie, Energie und Vitalität auf allen Ebenen bei mir verwirklicht. Es lohnt sich an seinen Blockaden und Themen zu arbeiten, sie zu bewältigen, und befreit seinen Weg weiter voran gehen zu können.

Die Ebenen Körper - Seele - Geist sind dabei elementar und im Zusammenspiel zu sehen. Alle Aktionen bewegen immer alle drei Ebenen, egal auf welcher gearbeitet wird.

Mein Ansatz ist so einfach wie möglich – so effektiv wie möglich.
Anregungen zur Selbsthilfe zu geben um den Menschen dazu zu verhelfen wieder die Verantwortung für seine Belange selbst zu übernehmen.
Bodenständig spirituell sein – jedoch mit Wachstumsmöglichkeiten nach oben in gänzlich unbegrenzte Höhen. Das heißt für mich, mit beiden Beinen fest auf dem Boden der Tatsachen zu stehen und sich nicht in Luftschlössern zu verlieren.

Das Buch umfaßt die drei großen Themenkreise Körper – Geist – und Seele um ein Bewußtsein für die Zusammenhänge und eigenen Möglichkeiten aufzuzeigen.
Auch um mehr bewußt zu machen wie groß die Einflüsse auf unser System sind.

Beim Lesen dieses Buches wünsche ich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, viel erhellende Erkenntnis – Inspiration – und Motivation auf dem Weg zur Gesundheit.

Ich danke allen, die mich auf dem Weg unterstützt und inspiriert haben um dieses Buch zu verwirklichen – dafür meinen herzlichen lieben Dank.

Haftungsausschluß

Die im Buch veröffentlichten Hinweise und Vorschläge wurden mit größter Sorgfalt vom Verfasser erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Verfassers, bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sachschäden oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Copyright

Nachdrucke, Kopien oder PDF dieses Buches, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin

Inhaltsverzeichnis

1. Körper

- 1.1 Bewegung
- 1.2 Ernährung
- 1.3 Wasser
- 1.4 Nahrungsergänzungen
- 1.5 Übungen

2. Seele

- 2.1 Typbeschreibung im Ayurveda
 - 2.1.1 Vata
 - 2.1.2 Pitta
 - 2.1.3 Kapha
 - 2.1.4 Vata/Kapha
 - 2.1.5 Pitta/Kapha
- 2.2 Blockaden
- 2.3 Störenfriede
- 2.4 Wege aus dem Chaos – Seelenarbeit
- 2.5 Wo stehe ich
- 2.6 Was will ich eigentlich
- 2.7 Der goldene Mittelweg – eine Vision über den Lebensweg
- 2.8 Die rote Wand - Begegnung mit einem noch sehr unbewußten Menschen – eine Vision
- 2.9 Der Weg nach München – eine Vision im Quantenfeld
- 2.10 Die Reihenhaussiedlung – eine Vision
- 2.11 Der Erdbeerkuchen – ein Gleichnis
- 2.12 Die Torte – Selbsterkenntnis und Bewusstsein
- 2.13 Bin ich spirituell?

3. Geist

- 3.1 Die geistigen Gesetze
- 3.2 Bewußtseinsebenen nach Kössner

4. Schlusswort