

# Übungsverzeichnis

Diese Übungen sind in Einzel- und Gruppenarbeit erprobt. Sie sind jedoch keinerlei Ersatz für einen notwendigen Besuch bei einem Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker.

Bevor du die Übungen durchführst, lies sie dir einige Male aufmerksam durch, so dass du sie auswendig kannst. Falls du nicht sofort in der Lage bist, z.B. die Farben zu visualisieren, denke dir einfach das, was du dir vorstellen sollst. Deine Vorstellungskraft wird durch Training wachsen. Oft ist es auch einfacher, in der Gruppe zu üben, weil hier die Energie stärker fließt.

## ♥ Inhalt - Übungen

Übung für ein offenes Herz	34
Herz-Übung für „zwischen-durch“	36
Wahrnehmung trainieren	39
Körper und Gefühle wahrnehmen	41
Stärkung der Intuition	45
Abgelehntes integrieren	97
Übung mit den Hütern	100
Die Heilung der 7 Generationen	106
Begegnung mit dem Inneren Kind	112
Übung mit dem Ego	118

Kreative Übung für den Geist.	128
Konstruktive Analyse	130
Dankübungen	133
Mit dem Körper sprechen	144
Emotions-Übung	153
Guter Umgang mit Gefühlen	156
Übung zur Zentrierung	169
Selbstliebe-Übung: „Ich sehe dich“	177
Loslassen von altem Leid	184
Die Schöpfung liebt mich	186
Übung zur Vergebung	191
Übung für die gute Lösung	197
Seelen-Energie verankern	212
Klärung mit Seelen-Licht	215