



Kay Hoffman

# Die mentale Hausapotheke

Gesundheit beginnt  
im Kopf

IRISIANA

# INHALT

Vorwort	7	Herzbewusstsein	90
		Herzgeist	91
Einleitung	9	Herzraumeröffnung	93
		Herzritual	94
A wie Absicht und			
Aberglauben	13	Kieferentspannung	95
Anti-Stress-Hilfe	15	Knochengesang	97
Atembrandung	16	Kommunikation mit	
Augenmachen	17	einem Symptom	100
Augentrost	19	Kopf los!	106
Augenweide	19	Kreativität	107
Ausscheidungsvorgänge	20		
		Langhals und Lauthals	112
Bauchweisheit	27	Leber-Gallen-Reinigung	113
Bewegungsarter	29	Leberfrühling	114
Beziehungsart	31	Leib-Seele-Einheit	115
Biocomputer	36	Leitlinien	120
Biofeedback	39	Lungenfreiheit	125
Biopop und Neuropep	43	Lungenzeremoniell	126
Bluterfrischung	49		
Busenphantasien	51	Magenmeditation	127
		Magensommerlied	128
Energiemanagement	53	Mens sana in corpore	
Entstauung	61	sano	129
Entzündungsschild	64	Mentaltraining	130
Erkältungsstopp	<b>65</b>	Muskeltest	135
		Muskeltoner	138
Fettverwerter	<b>66</b>		
Fluglust	68	Nacken frei!	140
Focusing	72	Nierenstärkung	142
		Nierenlust	143
Gesundheitsbilder	75		
Glücksvermögen	77	Pannenhilfe bei Panik	145
		Positives Denken	148
Handwerkszeug der			
Selbsterkenntnis	81	Quantenkörperbewusstsein	151
Hara	85		
Hautbalsam	87	Rituale	154

Samengedanken	157	Warzentrumpf	211
Samtschwarzsehen	159	Wirbelwelten	213
Schattenarbeit	161	Wortfeldertechnik	218
Schlafwohl	164	Wunder	223
Schmerzkontrolle	166	Wunschfigur	226
Sehnensehnen	169		
Der septe Sinn	171	Zeitgenerator	229
Stirnaufklärung	175	Zeitmeer	230
Spazierengehen	178	Zeitmehr	233
		Zellbewusstsein	234
Thymuslächeln	179	Zielorientierung	237
		Z wie Ziel und Zufall	240
Ursache und Wirkung	181		
		Register	243
Veränderungsprozesse	184		
Verdauungsrhapsodie	192	Literatur	246
Verflüssigung	194		
Verneigung	196	Kontaktadressen	248
Versöhnungsphysiologie	198		
Violett	201	Zur Autorin	250
Vorkehr als Abwehr	206		