

Sandra Ingerman

Heimkehr der Seele

Schamanische Selbstheilung

Aus dem Amerikanischen
von Karen Hendrix

Ullstein

INHALT

Einleitung	9
1. Sah ein Korn und es geht auf	15
2. Eine Geschichte der Leidenschaft	27
3. »Seelische Verschmutzung«	45
4. Grenzen setzen.	61
5. Die eigene kreative Kraft nutzen.	81
6. Erkenne Dich selbst.	103
7. Die Seele zurückbringen.	123
8. Arbeiten-im Kreislauf der Natur.	141
9. Der Weg führt durch das Herz.	153
Nachwort: Siempres Geschichte.	159
Anhang: Schamanismus.	161
Danksagungen.	169