

Martina Fuchs

# Frauen und ihre Räume

Die innere Fülle im Außen leben  
Mit großem Praxisteil und 17 Porträts

Fotos von Sabine von Breunig



AT Verlag

747:643-055.2

# Inhalt

- 9 Vorwort
- 11 **Die Magie des Raums**
- 11 **Frau und Raum – Hüterin des Feuers**
- 14 **Psychologie des Raumkörpers**
- 15 **Der Weg zum eigenen Frauenreich**
- 15 Vorstellungen und Wünsche
- 16 Werte und Bedürfnisse
- 18 Fragen und Übungen zur richtigen Wahl des Refugiums
- 22 Bedeutung und Qualität von Raum
- 30 Für Frauen mit einem eigenen Rückzugsort
- 31 **Die Wahl des richtigen Raums**
- 32 Raumbewusstsein – Raumseele
- 33 Intuition
- 34 Raumenergetik
- 42 Kein eigener Raum – Lösungen und Möglichkeiten
- 42 **Gestalten – Wandeln – Formen – Erschaffen**
- 44 Möbel
- 46 Licht
- 46 Farben
- 54 Tapeten und Wandtattoos
- 54 Stoffe
- 56 Natur im Raum – Holz, Steine, Pflanzen, Kräuter
- 60 Altäre und Ritualplätze
- 63 Clearing, Initiationsritual und Vertrag mit sich selbst



- 68 **Frauen und ihre Refugien**
- 70 **Jwala Gamper: Gemach, gemacht!**
- 80 **Christine Weixelbaumer: Die Frau vom See**
- 90 **Jutta Speidel: Mein grüner Dschungel**
- 100 **Birgit Ehrlicher: Die Kunst der Inszenierung**
- 110 **Irene Schleicher: Hüterin und Bewahrerin**
- 120 **Petra Perle: Hier bin ich Mensch, hier kann ich sein**
- 128 **Eva Aschenbrenner: Der schönste Platz in meinem Königreich**
- 136 **Tania Kümpfel und Agnes Straub: Ort der Begegnung in den Bergen**
- 146 **Christine Kröncke: My Home is my Castle**
- 156 **Susan Matthei: Hamburg meets New York**
- 164 **Doris Iding: Die Schatzsucherin**
- 172 **Katharina: Eine Insel der Möglichkeiten**
- 180 **Cambra Maria Skadé: Wanderin zwischen den Welten**
- 188 **Ulrike Klose: Willkommen im Paradies**
- 198 **Silvie Braun: Weiblichkeit und Sinnlichkeit leben**
- 204 **Sonja Messing: Verwurzelt fliegen**
- 216 **Dank, Literatur, Adressen, Internet**