

ALBERTO
VILLOLDO

ONE
SPIRIT
MEDIZIN

Die Praxis
schamanischer
Heilung

Aus dem Amerikanischen von
Jochen Lehner



arkana

Inhalt



Einleitung	9
Teil 1: Den inneren Heiler finden	27
1. Die Medizin der Schamanen	29
2. Der Geist und die unsichtbare Welt	37
3. Den Tyrannen stürzen	52
Teil 2: Das Alte ablegen	65
4. Entgiftung des Bauchhirns	67
5. Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel	99
Teil 3: Den schleichenden Tod überwinden	125
6. Die Todesuhr zurücksetzen	127
7. Sich von Stress befreien	145
Teil 4: Wiedergeburt aus der Stille	163
8. Eine neue Mythologie	165
9. Der Weg des Heilers	177
10. Die Reise zum Göttlich-Weiblichen	190
11. Der Weg des Wissenden	211
12. Der Weg des Sehers	223
13. Die Visionsuche	240
Schlussbetrachtung	265
Anmerkungen	279
Dank	283
Über den Autor	284