

SABINE BROMKAMP

MEHR
Magie
FÜR DEIN
Leben

Wie wir uns mit dem
Universum
VERBINDEN und auf
Empfang stellen

20 ÜBUNGEN


 Schirner
Verlag

INHALT



| | |
|--|----|
| EINLEITUNG | 6 |
| WOHER KOMMEN SOGENANNT EINGEBUNGEN? | 9 |
| WARUM IST ES SINNVOLL, DIE »KANÄLE« ZU REINIGEN? ... | 14 |
| VORWORT ZU DEN ÜBUNGEN | 18 |
| ÜBUNG 1: Ganz bei dir SEIN | 21 |
| ÜBUNG 2: Verschmelzung mit allen Sinnen | 25 |
| ÜBUNG 3: Lebenselixier Wasser | 30 |
| ÜBUNG 4: Himmlischer Empfang durch Nahrung ... | 35 |
| ÜBUNG 5: Erschaffung eines magischen Raumes .. | 41 |
| ÜBUNG 6: Tanz-Meditation | 48 |
| ÜBUNG 7: Fokus und Liebe für den Moment | 51 |
| ÜBUNG 8: Freude aktivieren | 55 |
| ÜBUNG 9: Bewusstes Verbinden | 59 |
| ÜBUNG 10: Lasse dein Herz atmen | 62 |
| ÜBUNG 11: Magische Fragen formen dein Leben .. | 66 |





| | |
|--|-----|
| ÜBUNG 12: Dein Seelen-Kraftplatz..... | 71 |
| ÜBUNG 13: Besuch im Badezimmer | 74 |
| ÜBUNG 14: Magisches Tönen: Das Herzenslied.... | 85 |
| ÜBUNG 15: Die magische Kraft der Morgenseiten ... | 91 |
| ÜBUNG 16: Fasten einmal anders..... | 102 |
| ÜBUNG 17: Träume süß | 114 |
| ÜBUNG 18: Sei Mutter Erde | 119 |
| ÜBUNG 19: Balance auf dem Tanz-Seil | 124 |
| ÜBUNG 20: Innere Themen bearbeiten | 131 |
| GUT ZU WISSEN | 136 |
| PRAXISTEIL | 141 |
| Deine Lieblingsübungen | 147 |
| Dein Wochenplan..... | 148 |
| Arbeitsmaterial: Dein Lebensrad | 168 |
| Arbeitsmaterial: Übungskarten..... | 173 |
| ÜBER DIE AUTORIN | 181 |
| BILDNACHWEIS | 184 |

