9 Aufbruchstimmung in mir wecken

10 Meine magische Reise zu Kraft und Lebensfreude

12 Übung: Mein Leben klopft an meine Tür

15 Übung: Mein Lebensrad – Veränderungswünsche sehen

18 Ich komme mir näher – Schwächen und Stärken

20 Yoga-Meditation: »Ich bin«

24 Yoga-Set: Ängste und Sorgen auflösen

30 Übung: Die Vergangenheit ist vorbei

33 Übung: Unterstützende Affirmationen bilden

36 Yoga-Set: Innere Grenzen sprengen

44 Niemand kann mich aufhalten

46 Mental-Übung: Ich stehe in meiner Kraft

50 Schreib-Übung: Feuer-Ritual

54 Übung: Transformation mit dem Phönix

57 Ich komme zu meiner wahren Größe

58 Die Balance zwischen Aktivität und Passivität

60 Drei einfache Atemübungen für die Balance

62 Entspannungsreise ans Meer

64 Selbstvertrauen und Selbstliebe

66 Yoga-Meditation: Mehr Selbstsicherheit

70 Yoga-Set: Selbstliebe

74 Mein inneres Licht entzündet auch andere

76 Yoga-Meditation: Eine starke Aura und Ausstrahlung

aus: Herwig, Ab heute trage ich Rot (ISBN 9783432110042) © TRIAS Verlag

78 Lebenslust und Vitalität
79 Energie-Übung: Mit der Farbe Rot tanzen
81 Energie-Übung: Das Feuer meiner 8 Chakren nähren

86 Meine Kraft aus der Mitte
88 Yoga-Übung: »Sat Kriya«

91 Ich zeige mich ganz und mein Leben erblüht

92 Ich erkenne meine Einzigartigkeit
94 Herz-Meditation
95 »Meine-innere-Sonne«-Meditation
96 »Meine-innere-Stille«-Meditation
98 Yoga-Meditation: Stärkung meiner Intuition

100 Meine Vision der Freude
102 Übung: Wofür schlägt mein Herz?

104 Ich entwickle spielerisch mein Potenzial
107 Übung: Mein glückliches Ich
108 Übung: Meine Zukunftscollage

110 Mit Leichtigkeit und Freude Ziele erreichen
112 Yoga-Übung: Der Bogenschütze
112 Yoga-Übung: Der Frosch
113 Mentalreise »Bergbesteigung«

116 Positiv ausgerichtet bleiben
117 Yoga-Meditation: Dankbarkeit
119 Übung: In meiner Hängematte Kraft sammeln
120 Übung: Die Schatzkiste für Glücksmomente
121 Übung: Ich-Termine im Kalender

Exkurse

16 Mental-Coaching für Selbsterkenntnis
40 Yoga-Coaching: neue Türen öffnen

aus: Herwig, Ab heute trage ich Rot (ISBN 9783432110042) © TRIAS Verlag