

## **Aphrodite – Schönheit und Weiblichkeit**

8

### **Stark und großzügig** 10

- Ganz Frau sein 11
- Aphrodite-Potenzial 12
- Aphrodites Botschaften 12
- Die „wilde“ und die „weiche“ Weiblichkeit 14
- Schönheit und Wohlgefühl 15
- Perfekte Aphrodite? 18
- Es ist Zeit für eine neue Strategie! 18
- Ausstrahlung gewinnt! 19
- Aphrodite-Wege zu mehr Ausstrahlung 20
- Aphrodite-Mut für Neues 21
- Aphrodite-Würde 22
- Sich dem Leben stellen 23
- Lächeln heißt: die Angst verlieren 26
- Das eigene Tun mit Vorsatz gestalten 26
- Die Macht der Rituale 27
- Aphrodite-Balance 29
- Mentales Aphrodite-Training 30

### **Individuelle Schönheit und Ausstrahlung** 34

- Training in Harmonie mit dem Körper 35
- Vorbereitungen 36
- Das richtige Umfeld 36
- Sinnvoll trainieren 38
- Das Training selbst 39

## **Übungen für die Liebe**

40

### **Gesunde echte Liebe beginnt bei mir selbst**

42

- Die Wurzelkraft 45
- Die Rosenblüte 47
- Die Powerfee 48
- Die Marionette 49
- Die Selbstwert-Übung 50
- Der Felsen 52
- Balance mit Buch 53
- Die Umarmung 54
- Der Wunderbaum 57
- Ich bin geborgen im Auf und Ab des Lebens 61
- Ich bin geduldig 62
- Ich mache den Weg frei 63
- Ich lasse los, damit etwas Neues entstehen kann 65
- Ich schaffe Balance – der Atemkreis 67
- Verzeihung üben 69
- Ich lebe im Hier und Jetzt und genieße Lebensfreude 70
- Die Wiege der Weiblichkeit energetisieren 71
- Die Körperreise 73
- Die Energiekugel 75
- Nacken gut, alles gut 77
- Die Bauchatmung 78
- Die Feueratmung 79
- Die Kerzenmeditation 81
- Das innere Lächeln 82
- An- und Entspannung im Wechsel 83

**Übungen für die Schönheit** 84**Sichtbar bleiben** 86

- Blume des Lebens 88
- Dekolleté de luxe 90
- Starke Arme 93
- Rückenpower 95
- Jungle Feeling 96
- Gesäßkicks 98
- Kraftvolle Mitte 100
- Bauchpower 101
- Oberschenkelpower 103
- Taillenpower 105
- Sanftes Kneten 108
- Der V-Griff 109
- Mit dem Löffel 111
- Luftballon und Zunge 112
- Das Oh 113
- Der Uhu 114
- Schütteln & Lockern 115
- Der Zehenspitzentanz 117
- Zarte Feenflügel 118
- Feenflug zu den Wolken 120

**Übungen für die Begierde** 122**Rein ins Leben, voller Lebenslust  
und Neugierde**

- 124
- Waving 126
- Floating 128
- After Eight 129
- Turn Around 130
- Swimming & Shaking 133
- Boxen 134
- Kicken 135
- Stampfen 136
- Die fauchende Löwin 137
- Die Katze 139
- Der Adler 141
- Der Affe 142
- Die Meeresblume 144
- Kräftigung der inneren  
Beckenbodenschicht 148
- Aktivität der mittleren  
Beckenbodenschicht 149
- Aktivität der äußeren  
Beckenbodenschicht 150
- Feueratem für den Beckenboden 151
- Wiege der Lebendigkeit 152
- Wiege der Verführung 154
- Wiege der Lust 155
- Ein schöner Busen 156

**So geht's weiter**

- Mit Aphrodite in den Alltag 158
- Literatur zum Weiterlesen 159