

# Inhalt

## **Einleitung:**

### **Vorbereitung auf den Schlaf 6**

Ätherische Öle 12

Epsomsalz 13

Den Tag abschütteln 14

Erdung am Ende  
des Tages 16

Einfach atmen 18

## **Abend-Meditationen 22**

Die Brücke nach ... 24

Heilung für das Herz 32

Das innere Licht 40

Magischer Regenbogen 48

Tanzende Blätter 58

## **Einschlaf-Meditationen 64**

Seelische Ganzheit 66

Der einfache Weg 76

Stiller See 86

Heimkehr 94

Du bist okay, es ist okay 102

Schützende Energie 110

Finde deinen Weg 120

Deine Führer 130

Meereswellen 138

Innere Reise 146

**Über die Autorin 160**