

Inhalt

Geleitwort	3	3. Woche: Mitten in der Tiefe	48
Vorwort	5	1. Tag: Leibmitte	49
Hinweise zur Tagesstruktur	6	2. Tag: Mysterium	51
Vorschlag für eine Körperübung	8	3. Tag: Tiefen	53
Vorschlag für einen Tagesabschluss	10	4. Tag: Nichts	55
1. Woche: Rausfahren		5. Tag: Hinabsteigen lassen	57
1. Tag: Vorbereiten	12	6. Tag: Name	59
2. Tag: Alles anders	13	7. Tag: Hilfe	61
3. Tag: Wahrnehmen	15	4. Woche: Zurück ans Land	63
4. Tag: Pläne	18	1. Tag: Füllen und sich füllen lassen	64
5. Tag: Was brauche ich?	20	2. Tag: Zurück	66
6. Tag: Abschied nehmen?	22	3. Tag: Geschockt vor Fülle	69
7. Tag: Einstiegen ...	24	4. Tag: Genießen	72
2. Woche: Ohne Bodenhaftung	26	5. Tag: Ich bin ein sündiger Mensch	73
1. Tag: Schubkraft	29	6. Tag: Fürchte dich nicht	75
2. Tag: Haltlos	30	7. Tag: Zurücklassen und nachfolgen	77
3. Tag: Unterwegs	32	Quellenangaben / Materialien	80
4. Tag: Schulterblick?	35	Impressum	
5. Tag: Auftrieb	38		
6. Tag: Kompass I	41		
7. Tag: Kompass II	44		
	46		