

## Inhalt

Geleitwort	3	<b>3. Woche: Mitten in der Tiefe</b>	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
<b>1. Woche: Rausfahren</b>	12	5. Tag: Hinabsteigen lassen	57
1. Tag: Vorbereiten	13	6. Tag: Name	59
2. Tag: Alles anders	15	7. Tag: Hilfe	61
3. Tag: Wahrnehmen	18	<b>4. Woche: Zurück ans Land</b>	63
4. Tag: Pläne	20	1. Tag: Füllen und sich füllen lassen	64
5. Tag: Was brauche ich?	22	2. Tag: Zurück	66
6. Tag: Abschied nehmen?	24	3. Tag: Geschockt vor Fülle	69
7. Tag: Einsteigen ...	26	4. Tag: Genießen	72
<b>2. Woche: Ohne Bodenhaftung</b>	29	5. Tag: Ich bin ein sündiger Mensch	73
1. Tag: Schubkraft	30	6. Tag: Fürchte dich nicht	75
2. Tag: Haltlos	32	7. Tag: Zurücklassen und nachfolgen	77
3. Tag: Unterwegs	35	Quellenangaben / Materialien	80
4. Tag: Schulterblick?	38	Impressum	
5. Tag: Auftrieb	41		
6. Tag: Kompass I	44		
7. Tag: Kompass II	46		