

Inhalt



Einleitung

Vorbereitung

1 Zeit

2 Körper

3 Unerwartetes

4 Wachstum

5 Verbundenheit

6 Loslassen

7 Intention

8 Gefühle

9 Balance

10 Gewohnheiten

11 Kreativität

12 Fokus

Ausklang

