

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Allgemeines zu den Meditationen	9

CD 1

<i>Frau sein</i>	11
Nr.1 Meditation, um die innere Weiblichkeit (wieder) zu finden	12
Nr.2 Chakra-Meditation	16
<i>Schwangerschaft</i>	21
Nr.3 Meditation zur Vorbereitung auf eine Schwangerschaft	22
<i>Der Beginn eines Wunders</i>	25
Nr.4 Meditation im ersten Schwangerschaftsmonat	26
<i>Die Erkenntnis</i>	29
Nr.5 Meditation im zweiten Schwangerschaftsmonat	30
<i>Vertrauen in die Natur</i>	34
Nr.6 Meditation im dritten Schwangerschaftsmonat (Schutzengel-Meditation)	35
Nr.7 Meditation im dritten Schwangerschaftsmonat (Vertrauen gewinnen)	38
<i>Hoffnung und Wachstum</i>	41
Nr.8 Meditation im vierten Schwangerschaftsmonat	42
<i>Genuss</i>	45
Nr.9 Meditation im fünften Schwangerschaftsmonat	46

CD 2

	<i>Energie</i>	49
Nr. 1	Meditation im sechsten Schwangerschaftsmonat	50
	<i>Der Weg</i>	53
Nr. 2	Meditation im siebten Schwangerschaftsmonat	54
	<i>Spannung</i>	58
Nr. 3	Meditation im achten Schwangerschaftsmonat	59
	<i>Warten mit Geduld</i>	62
Nr. 4	Meditation im neunten Schwangerschaftsmonat	63
	<i>Geburtsvorbereitung</i>	67
Nr. 5	Meditation zur Geburtsvorbereitung	68
Nr. 6	Meditation bei vorzeitiger Öffnung des Muttermunds und vorzeitigen Wehen	72
Nr. 7	Meditation, um das Kind zu drehen	76
	<i>Nach der Geburt</i>	79
Nr. 8	Meditation bei Stillproblemen (z. B. nach einem Kaiserschnitt)	80
Nr. 9	Meditation für Mutter und Kind	83
	Nachwort	87