

## INHALT

---

Danksagung	9
Einleitung: Rhythmen des Erwachens	11
Zum Gebrauch dieses Buches	27
<b>KAPITEL 1</b>	
<b>Das Erwecken des Körpers</b>	33
<i>Übungen</i>	
1 Der kinästhetische Körper	49
2 Der ideale Körper	60
3 Kontaktaufnahme mit der Körperweisheit	65
<b>KAPITEL 2</b>	
<b>Das Erwecken der Sinne</b>	71
<i>Übungen</i>	
1 Das Säubern der Wahrnehmungsräume	82
2 Die Feinabstimmung der Sinne	89
3 Musikhören mit dem ganzen Körper und Synästhesie	93
4 Vergnügen und noch viel mehr	96
5 Sinneskämpfe	101
6 Die Göttlichkeit des Augenblicks	104

<b>KAPITEL 3</b>	
<b>Das Erwecken des Gehirns</b>	107
<i>Übungen</i>	
1 Linkshirn/Rechtshirn	114
2 Mehrspuriges Denken	125
<b>KAPITEL 4</b>	
<b>Das Erwecken des Gedächtnisses</b>	133
<i>Übungen</i>	
1 Das Aktivieren des Gedächtnisspeichers	145
2 Das Kind in sich entdecken	150
<b>KAPITEL 5</b>	
<b>Das Erwecken Ihrer Evolutionsgeschichte</b>	155
<i>Übung</i>	
Übungen zum Evolutionsgedächtnis	164
<b>KAPITEL 6</b>	
<b>Die Kunst des höheren Übens</b>	179
<i>Übungen</i>	
1 Die Kunst des wahren Menschen	196
2 Dyadisches Anerkennen und Kommunizieren	199
<b>KAPITEL 7</b>	
<b>Die kreativen Reiche des Inneren Raumes</b>	205
<i>Übungen</i>	
1 Identifikation mit den Einheiten der Zeit	245
2 Der Massstab der Zeit	249
3 Die Archäologie des Selbst	255
4 Die Einstudierung des Könnens mit einem Meister	262
<b>KAPITEL 8</b>	
<b>Auf dem Weg zu einer neuen Naturphilosophie</b>	267
<i>Übungen</i>	
1 Auf dem Gehirnorchester spielen und ins Holoversum eintreten	292
2 Die kreative Intention	299
Nachwort	307
Anmerkungen	313
Literaturnachweise	321
Index	325