Inhalt

Geleitwort 3
Vorwort 5
Hinweise zur Tagesstruktur 6
Vorschlag für eine Körperübung 8
Vorschlag für einen Tagesabschluss 10

1. Woche: Rausfahren 12
1. Tag: Vorbereiten 13
2. Tag: Alles anders 15
3. Tag: Wahrnehmen 18
4. Tag: Pläne 20
5. Tag: Was brauche ich? 22
6. Tag: Abschied nehmen? 24
7. Tag: Einsteigen … 26

2. Woche: Ohne Bodenhaftung 29
1. Tag: Schubkraft 30
2. Tag: Haltlos 32
3. Tag: Unterwegs 35
4. Tag: Schulterblick? 38
5. Tag: Auftrieb 41
6. Tag: Kompass I 44
7. Tag: Kompass II 46

3. Woche: Mitten in der Tiefe 48
1. Tag: Leibmitte 49
2. Tag: Mysterium 51
3. Tag: Tiefen 53
4. Tag: Nichts 55
5. Tag: Hinabsteigen lassen 57
6. Tag: Name 59
7. Tag: Hilfe 61

4. Woche: Zurück ans Land 63
1. Tag: Füllen und sich füllen lassen 64
2. Tag: Zurück 66
3. Tag: Geschockt vor Fülle 69
4. Tag: Genießen 72
5. Tag: Ich bin ein sündiger Mensch 73
6. Tag: Fürchte dich nicht 75
7. Tag: Zurücklassen und nachfolgen 77

Quellenangaben / Materialien 80
Impressum