

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen  
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk  
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen  
und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2015 Beltz Verlag · Weinheim und Basel  
Werderstr. 10 · 69469 Weinheim  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

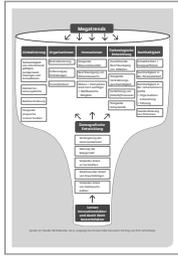
Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Herstellung und Satz: Michael Matl  
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza  
Umschlaggestaltung: Lelia Rehm  
Umschlagfotos: Claudia Härtl-Kasulke, Otto Kasulke  
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-36580-4

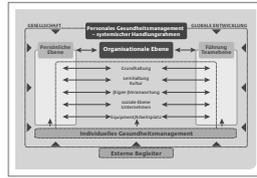
## ***Inhaltsverzeichnis***

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Prämisse</b>                                                                                                   | 2  |
| <b>Gesundheit und Achtsamkeit – ein Erfolgspaar</b>                                                               | 2  |
| <b>Der Zauber der Bilder – Gegenständliches, Strukturen,<br/>Perspektivenwechsel</b>                              | 7  |
| <b>Bilder sind grenzenlos: Sie öffnen das Herz, laden zum<br/>Querdenken ein und beflügeln die Inspiration</b>    | 9  |
| <b>Mit Resilienz arbeiten: Das Tor für unbewusstes<br/>biografisches Wissen öffnen und die Fantasie beflügeln</b> | 10 |
| <b>Gesundheit und Achtsamkeit: »Basisübung Atemmeditation«</b>                                                    | 13 |
| <b>Vertiefende Übungen: »Persönliche Gesundheit« sowie<br/>»Schattenarbeit und Gesundheit«</b>                    | 16 |
| <b>Literatur mit Kommentar</b>                                                                                    | 25 |
| <b>Gesundheit gewinnen – persönliches Wachstum ist ein<br/>Geschenk für uns alle!</b>                             | 26 |
| <b>Das Autorenteam</b>                                                                                            | 27 |
| <b>Gesundheit und Achtsamkeit – die Bildkarten im Detail</b>                                                      | 27 |

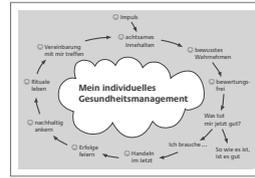
## Die Bildkarten im Detail



1



2



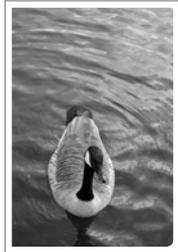
3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



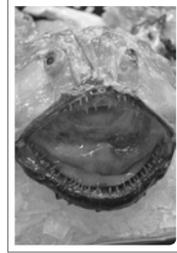
14



15



16



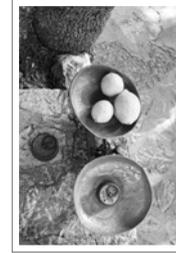
17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



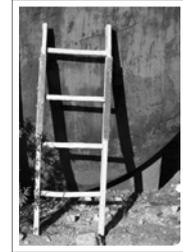
37



38



39



40



41



42



43



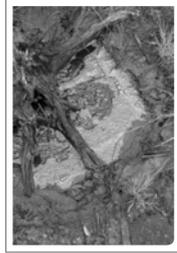
44



45



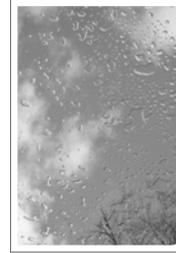
46



47



48



49



50



51



52



53



54



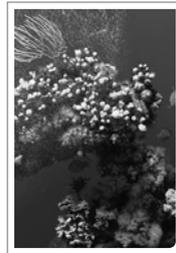
55



56



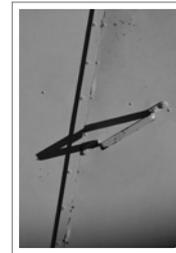
57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



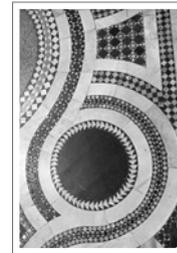
71



72



73



74



75