

# Obsah

Předmluva <i>Chris Griscomové</i>	7
Úvod	11
1 I zázraky se dějí	15
2 O čakrách	25
3 Fantastická cesta pro děti (a dospělé)	31
4 Pět Tibeťanů (pro děti)	35
5 Prostřednictvím těla k duchu	51
6 Jak motivuji (své) děti?	63
7 Tipy <i>Matthiase Möllera</i> pro rodiče, učitele a skupinové vedoucí	69
8 Zkušenosti ze sportovní výuky <i>Rolfa Herkerta</i>	71
9 Čakry – potrava pro tělo, ducha i duši	75
10 Další cvičení pro harmonické rozvinutí čaker	85
11 Doslov k zahájení cesty	121
Poděkování	124
O autorce	125