

Lumiras Schule der Weiblichkeit

Frau sein - heil sein

Kapitelliste

1	00:00	Begrüßung
2	02:14	Einfache Methode zur Steigerung der weiblichen Energie
3	03:52	Stauungen im Unterleib durch die Klatschmassage lösen
4	08:11	Die positiven Effekte der Klatschmassage
5	11:07	Das Lymphsystem durch Trampolinspringen anregen
6	13:00	Heilmassage für die Gebärmutter
7	17:22	Die Wichtigkeit eines entspannten Bauches
8	19:55	Atemübung für einen entspannten Unterbauch
9	23:35	Wie hohe Schuhabsätze unserer Weiblichkeit schaden
10	27:10	Die Menstruation und ihre reinigende Wirkung
11	32:03	Negative Einflüsse durch hormonelle Verhütung und Tampons
12	40:22	Tipps für die Menstruationszeit
13	45:24	Monatliche Reinigung in der Menopause
14	52:34	Übung um die Schöpferkraft zu wecken
15	56:45	Lächeln um den Hormonhaushalt in Balance zu bringen
16	1:03:56	Gesund in den Tag starten
17	1:09:54	Warum die Bauchregion keine Kälte verträgt
18	1:13:46	Kurze Zusammenfassung aller Vorträge
19	1:16:43	Die heilende Kraft des Schoßes
20	1:22:06	Meditation für mütterlich kosmischen Schutz
21	1:28:31	Die falschen Werte der westlichen Gesellschaft