

MATTHIAS VETTE | STEFFEN LOHRER



# *HOLISTIC* **HEALING**

*NEUE WEGE DER  
GANZHEITLICHEN  
HEILUNG*

**MOMANDA**

© 2024 des Titels »Holistic Healing« von Matthias Vette und Steffen Lohrer  
(ISBN 978-3-95628-079-5) by Momanda GmbH, Rosenheim.  
Nähere Informationen unter [www.momandaverlag.de](http://www.momandaverlag.de)



# Inhalt

|  |       |    |
|--|-------|----|
| Vorwort  | _____ | 8  |
| Über die Autoren   | _____ | 10 |
| Einleitung   | _____ | 14 |
| <b>Kapitel 1</b>   |       |    |
| <b>Grundlagen der Selbstheilung<br/>    und ganzheitlichen Heilung</b> | _____ | 19 |
| Übung  | _____ | 36 |
| <b>Kapitel 2</b>   |       |    |
| <b>Die Ursprünge von Krankheiten</b>                                   | _____ | 38 |
| Warum wird unser Körper überhaupt krank?                               | _____ | 39 |
| Achtung, Stress!   | _____ | 52 |
| <b>Exkurs: Körperanalogien</b>   | _____ | 60 |
| Linke und rechte Körperhälfte  | _____ | 61 |
| Rücken und Wirbelsäule   | _____ | 62 |
| Arthrose   | _____ | 63 |
| Darm   | _____ | 64 |
| Diabetes   | _____ | 64 |
| Hautkrankheiten  | _____ | 65 |
| Herz   | _____ | 66 |
| Knie   | _____ | 66 |

|                  |   |       |            |
|------------------|---|-------|------------|
|                  | Kopfschmerzen   | _____ | 67         |
|                  | Leber   | _____ | 68         |
|                  | Magen   | _____ | 68         |
|                  | Nieren  | _____ | 69         |
|                  | Krebs   | _____ | 70         |
|                  | Burn-out  | _____ | 71         |
| <b>Kapitel 3</b> | <b>Die mentale Ebene</b>                                  | _____ | <b>74</b>  |
|                  | Die Kraft der Gedanken                                    | _____ | 88         |
|                  | Heile den anderen!  | _____ | 95         |
|                  | Übung   | _____ | 96         |
| <b>Kapitel 4</b> | <b>Emotionale Heilung<br/>und der Umgang mit Triggern</b> | _____ | <b>98</b>  |
|                  | Heile den anderen!  | _____ | 113        |
|                  | Übung   | _____ | 114        |
| <b>Kapitel 5</b> | <b>Die energetische Ebene</b>                             | _____ | <b>115</b> |
|                  | <b>Exkurs: Kinesiologischer Muskeltest</b>                | _____ | <b>131</b> |
|                  | Heile den anderen!  | _____ | 136        |

|                  |  |           |
|------------------|--|-----------|
| <b>Kapitel 6</b> | <b>Die heilende Kraft der Vergebung<br/>und Dankbarkeit</b>            | _____ 138 |
| Übung            |  | _____ 152 |
| <b>Kapitel 7</b> | <b>Heilung im Bewusstsein –<br/>Die Reise zur inneren Gelassenheit</b> | _____ 153 |
| Übung            |  | _____ 172 |
| <b>Kapitel 8</b> | <b>Sei ein Leuchtturm für andere!</b>                                  | _____ 173 |
| Anmerkungen      |  | _____ 183 |