



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124 Seiten,  
mit geführten Meditationen  
und Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

# Hab Mut und geh

## Das Herzensweg-Praxisbuch

### Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Herzenswege</b>	<b>11</b>
<i>Schreibübung: Ein Herzensweg</i>	12
<i>Schreibübung: Was macht für dich einen Herzensweg aus?</i>	13
<b>Wandlung</b>	<b>14</b>
<b>Sehnsucht</b>	<b>16</b>
<b>Sinnfragen</b>	<b>20</b>
<b>Stille</b>	<b>22</b>
<i>Meditation: Sitzen wie ein Berg</i>	25
<b>Achtsamkeit</b>	<b>28</b>
<i>Meditation: Stille im Alltag</i>	31
<i>Meditation: Atembetrachtung</i>	33
<i>Meditation: Den Körper spüren</i>	34
<b>Potenziale</b>	<b>38</b>
<b>Träume</b>	<b>40</b>
<i>Schreibübung: Kindheitsträume</i>	40
<i>Schreibübung: Herzenstätigkeit</i>	41
<i>Herzenswegreise: Träume zurückholen</i>	44



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124 Seiten,  
mit geführten Meditationen  
und Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen

# Hab Mut und geh

## Das Herzensweg-Praxisbuch

<b>Einzigartigkeit</b>	<b>49</b>
<i>Inspiration: Du bist einmalig</i>	49
<i>Schreibübung: Dein Platz in diesem Leben</i>	51
<i>Inspiration: Ganz du</i>	52
<b>Freude</b>	<b>54</b>
<i>Schreibübung: Dich mit der Freude verbinden</i>	56
<i>Inspiration: Freude kultivieren und in dein Leben einladen</i>	57
<b>Gegenwind</b>	<b>61</b>
<i>Schreibübung: Schritt für Schritt</i>	64
<i>Schreibübung: Alltagsproviant</i>	66
<i>Schreibübung: Deine innere Schatzkiste</i>	67
<b>Ungeduld</b>	<b>69</b>
<i>Inspiration: Der nächste Schritt</i>	71
<b>Synchronizitäten</b>	<b>73</b>
<i>Schreibübung: Das Leben trägt dich</i>	77
<b>Vertrauen</b>	<b>79</b>
<i>Schreibübung: Der rote Faden</i>	83
<b>Mut</b>	<b>85</b>
<i>Meditation: Gefühle betrachten</i>	90
<i>Schreibübung: Der Himmel auf Erden</i>	92
<i>Schreibübung: Medicine Walk</i>	93
<b>Kraft</b>	<b>95</b>
<i>Schreibübung: Die Adlerin</i>	97
<i>Inspiration: Bringe dein Licht zum Ausdruck</i>	98



**Sabrina Gundert** liebt das Schreiben und die Natur. Ihre Leidenschaft und Freude am Schreiben und am Gehen des eigenen Lebenswegs gibt sie in Workshops, Schreibcoachings und als Wegbegleiterin weiter.

Hardcover, 124 Seiten,  
mit geführten Meditationen  
und Visionsreisen  
zum Download

ISBN:  
978-3-9813609-9-8

€ 23,90 inkl. MwSt.  
[www.irdana-verlag.de](http://www.irdana-verlag.de)

# Hab Mut und geh

## Das Herzensweg-Praxisbuch

<b>Wertschätzung</b>	<b>103</b>
<i>Schreibübung: Ein Liebesbrief an dich</i>	104
<i>Meditation: Metta-Praxis</i>	105
<b>Scheitern</b>	<b>108</b>
<i>Schreibübung: Gescheitert – oder vielleicht doch nicht?</i>	109
<b>Weitergehen</b>	<b>111</b>
<b>Hier bin ich</b>	<b>113</b>
<i>Schreibübung: Die Essenz</i>	115
<i>Inspiration: Dein Herzensweg-Talisman</i>	115
<b>Anmerkungen</b>	<b>118</b>
<b>Downloads</b>	<b>121</b>
<b>Dank</b>	<b>122</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>123</b>



**Irdana**  
Verlag für spirituelle  
Literatur von Frauen