

<i>A – Einstimmung – Grundmeditationen für den Weg</i>	
01 – Klang	1.19
02 – Intro-Talk: Einstimmung zum Inneren Boykotteur	20.02
03 – Somatische Grund-Meditation im liegen	35.09
04 – Somatische Grund-Meditation im sitzen	22.44
<i>B – Was der Innere Boykotteur eigentlich will</i>	
05 – Klang	1.19
06 – Teaching: Die Kraft, die für uns entsteht...	16.30
07 – Gelebtes Inquiry: Was ohne Widerstand geht	8.29
08 – Intro zur Atempraxis	10.00
09 – Durchgeleitete intensivierte Atempraxis	27.24
<i>C – Wenn unsere Entwicklung sich selbst blockiert</i>	
10 – Klang	1.19
11 – Teaching: Von der Bannung im „Nein“	17.08
12 – Gestalt-Inquiry: Der Innere Boykotteur unter der Lupe	26.03
<i>D – Einstimmung – Die Kern-Qualitäten als Unterstützung</i>	
13 – Klang	1.19
14 – Teaching: Die 7 Kern-Qualitäten des Boykotteurs	32.11
15 – Movement-Inquiry: Die Qualitäten in die Erfahrung bringen	22.22
16 – Inquiry: Die unterstützenden Kräfte erforschen	9.21
17 – Inspiration für Deine gelebten Tage	3.09
<i>E – Der Boykotteur wird zur Lebenskraft.</i>	
18 – Klang	1.19
19 – Teaching: Wir brauchen die inneren Kräfte des Boykotteurs!	14.08
20 – Geführte Meditation: Die 4 Zentren im liegen und sitzen	38.41