



Inhalt

Einleitung	7
Entspannung	19
Innere Bilder sehen	20
Kapitel 1: Die Elemente	21
Der Findling	22
Der Wind	24
Das Wasser	26
Die Erde	29
Das Feuer	31
Fühlen wie ein Fluss	33
Bei Sonnenaufgang	37
Bei Sonnenuntergang	39
Das Schiff	41
Feuer, Wasser, Erde, Luft	43
Die Welt der Mineralien	47
Der Stein des Himmels	54
Kapitel 2: Bäume, Blumen	59
Der Farn	60
Der Krokus	61
Der Baum	62
Die Rose	64
Der Wald	66
Der Rosenstrauch	69
Der Apfelbaum	72
Mit einer Pflanze sprechen	76
Der Kürbis	79
Blatt im Herbst	84
Kapitel 3: Fühlen wie ein Tier	87
Die Raupe	88
Der Lachs	90
Der Albatros	94

Der Schmetterling	97
Der Kojote	99
Totem	101
Die ägyptische Katze	103
Reisen über die Erde	107
Inselparadies	108
Segeltour im Sommer	111
Das Glück der Aeronauten	116
Tempel der Schönheit	122
Die Grotte	124
Tempeltraum	126
Tief im Dschungel – hoch oben in Nepal	129
Ein Frühlingstag	132
Der Garten	135
Die Wüste	138
Planetarisches Bewusstsein	139
Synergie	140
Die Flamme des Lebens	143
Wellen	145
Solidarität	147
Die Geschichte der Erde	149
Mitgefühl, Verbundenheit, Liebe	153
Sich zu Hause fühlen	156
Der Geist des Universums	158
Zyklus der Jahreszeiten	160
Mutter Erde	163
Optimismus	166
Kollektives Bewusstsein	168
Offen sein, bereit sein	171
Dankbarkeit	173