

# Inhalt

## Vorwort ...

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ... von Antara Reimann ..... | 7  |
| ... von Peter Eckel .....    | 10 |

## Unsere Ahnen und die Elemente ..... 12

## Die Zeichen der Elemente lesen ..... 18

## Die Elemente in dir ..... 19

## ERDE ..... 21

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Das Wesen der Erde .....                         | 22 |
| Unsere Vorfahren und die Erde .....              | 23 |
| Was gehört zum Erd-Element? .....                | 25 |
| Das Erd-Element und DU .....                     | 32 |
| Rituelle Gegenstände des Erd-Elements .....      | 36 |
| Tägliche Übung: Fokussiere das Erd-Element ..... | 43 |
| Ritual zur Anrufung des Erd-Elements .....       | 44 |

## FEUER ..... 49

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Das Wesen des Feuers .....                         | 50 |
| Feuer und die anderen Elemente .....               | 52 |
| Was gehört zum Feuer-Element? .....                | 54 |
| Das Feuer-Element und DU .....                     | 60 |
| Rituelle Gegenstände des Feuer-Elements .....      | 64 |
| Tägliche Übung: Fokussiere das Feuer-Element ..... | 70 |
| Ritual zur Anrufung des Feuer-Elements .....       | 72 |

## LUFT ..... 77

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Das Wesen der Luft .....                          | 78  |
| Luft und die anderen Elemente .....               | 80  |
| Was gehört zum Luft-Element? .....                | 82  |
| Das Luft-Element und DU .....                     | 87  |
| Rituelle Gegenstände des Luft-Elements .....      | 92  |
| Tägliche Übung: Fokussiere das Luft-Element ..... | 99  |
| Ritual zum Segen des Luft-Elements .....          | 102 |

## WASSER ..... 107

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Das Wesen des Wassers .....                         | 108 |
| Unsere Vorfahren und das Wasser .....               | 110 |
| Was gehört zum Wasser-Element? .....                | 112 |
| Das Wasser-Element und DU .....                     | 117 |
| Rituelle Gegenstände des Wasser-Elements .....      | 122 |
| Tägliche Übung: Fokussiere das Wasser-Element ..... | 124 |
| Ritual zum Segnen des Wassers .....                 | 126 |

|                                                        |         |
|--------------------------------------------------------|---------|
| ÄTHER .....                                            | 131     |
| Das Wesen des Äthers .....                             | 132     |
| Was wirkt mit der Unterstützung des Äther-Elements? .. | 133     |
| Das Äther-Element und DU .....                         | 137     |
| Rituelle Gegenstände des Äther-Elements .....          | 141     |
| Tägliche Übung: Fokussiere das Äther-Element .....     | 142     |
| Ritual zum Segnen des Äther-Elements .....             | 144     |
| <br>Die Bedeutung der Elemente für dein Leben .....    | <br>152 |

## Danksagung ...

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ... von Antara Reimann ..... | 156 |
| ... von Peter Eckel .....    | 157 |

## Über die Autoren

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Antara Reimann ..... | 158 |
| Peter Eckel .....    | 161 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Bildnachweis ..... | 168 |
|--------------------|-----|