

INHALT

Vorwort	1
Die Mystik des Naturschamanismus	2
Auf den Spuren einer uralten Tradition	3
<i>Das schamanische Weltbild</i>	4
<i>Geistige Wesen</i>	13
<i>Bewusstseinssebenen</i>	17
Die Magie der Natur	26
<i>Alles in uns, um uns & über uns ist verbunden</i>	26
<i>Geschichtliches – Naturschamanismus & Heilung</i>	27
<i>Kräfte nutzen: Im Einklang mit der Natur</i>	36
<i>Die Magie der Natur</i>	40
Den Grundstein legen	44
<i>Ich öffne die Pforten der Magie in mir</i>	44
<i>Wir alle tragen Magie in uns – Lernen Sie, sie zu nutzen</i>	47
<i>Magiezeichen im Alltag wahrnehmen</i>	55
<i>Magische Symboliken</i>	66
<i>Grüner Zauber</i>	74

Die Welt des Naturschamanismus betreten	87
<i>Meditation und Bewusstsein</i>	88
<i>Die schamanische Reise</i>	92
<i>Pflanzenkraft</i>	107
<i>Krafttiere</i>	113
Anwendungen & Rituale	125
<i>Die Praxis der Kraftanwendung</i>	126
<i>Die Macht des Mondes</i>	138
<i>Kraft speichern</i>	146
<i>Grosse Träume</i>	150
Heilen und Wirken mit Pflanzenkraft	154
<i>Heilende Pflanzen im Überblick – die Allrounder</i>	155
<i>Öle und Tinkturen</i>	164
<i>Kalte Mazeration von ätherischen Ölen – Grundrezept</i>	169
<i>Warme Mazeration von ätherischen Ölen – Grundrezept</i>	170
<i>Heilsalben</i>	171
<i>Ringelblumen-Wundsalbe</i>	172
<i>Melissen-Creme</i>	173
<i>Arbeit mit Kräutern</i>	174
<i>Rosen-Räucherung für energetische Reinigung</i>	179

Naturenergetische Rituale im Alltag	182
<i>Schamanische Morgenroutine</i>	183
<i>Sonnentanzzeremonie</i>	186
<i>Im Auge des Feuers: Transformation und Loslassen</i>	187
<i>Kakao-Zeremonie: Harmonie und Klarheit</i>	188
<i>Am Abend: Den Tag abstreifen</i>	190
Zum Abschluss	191
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	192