

Inhalt

Ein Wort zuvor.....	7
Was die Energie eines Ortes erhöhen oder verschlechtern kann	11
Die Magie alter Bäume.....	25

HOCHSPANNENDE RITUALE, DIE NICHT JEDER KENNT:

Der Feuerlauf	37
Das Agnihotra – eine wahrhaft magische Entschleunigung....	41
Die Schwitzhütte	47

MEDITATIVE IDEEN IN DER NATUR:

Waldbaden und Tautreten	55
Der Energie-Spaziergang	65
Tiere beobachten	71
Sich in der Natur unsichtbar machen.....	79
Schlafen im 1000 Sterne Zelt.....	83
Rituale sind Haltepunkte im täglichen Leben	89
Feuer-Romantik.....	95
Die simpelste Naturmeditation.....	103
Erfolgreich abschalten mit dem Foto-Spaziergang.....	109
Energieübung in der Natur.....	113
Besondere Kraftinseln.....	121
Verweilen auf der Alm.....	129

KREATIVE IDEEN IN DER NATUR:

Pflanzen als Segen und Orakel.....	137
Das beliebte „Garteln“.....	147
Der Klanggarten.....	155
Kräuterkraft von der Wiese	159
Sammeln und gestalten	169

DEN ZWÖLF MONATEN SINNLICH NACHSPÜREN 175

Literaturliste	191
----------------------	-----