

# INHALTSÜBERSICHT

<b>Erste Gedanken vorweg</b>	<b>9</b>
<b>Elemente Wasser und Luft/Fühlen</b>	<b>17</b>
<b>Nebeltrinken</b>	<b>19</b>
<b>Element Wasser/Hören</b>	<b>25</b>
<b>Wasserlauschen</b>	<b>27</b>
<b>Element Wasser und Erde</b>	<b>33</b>
<b>Rasenfußbad</b>	<b>35</b>
<b>Elemente Wasser und Luft /Fühlen</b>	<b>37</b>
<b>Schneeflockentreiben</b>	<b>39</b>
<b>Sprühregen</b>	<b>45</b>
<b>Wassertreten</b>	<b>51</b>
<b>Elemente Erde und Feuer/Fülen</b>	<b>53</b>
<b>Steinwärmetank</b>	<b>55</b>
<b>Laubrascheln</b>	<b>61</b>
<b>Getreidetank</b>	<b>67</b>
<b>Elemente Erde/Fühlen</b>	<b>71</b>
<b>Baumkühlung</b>	<b>73</b>
<b>Elemente Erde und Luft/Sehen</b>	<b>75</b>
<b>Baumumarmen</b>	<b>77</b>
<b>Baumstammreise</b>	<b>79</b>
<b>Steinkühlung</b>	<b>85</b>

<b>Elemente Luft und Feuer/Licht – Fühlen</b>	87
<b>Sonnenbad</b>	89
<b>Element Luft/Hören</b>	91
<b>Nachtrauschen</b>	93
<b>Elemente Luft/Hören</b>	101
<b>Windlauschen</b>	102
<b>Element Luft/Fühlen</b>	105
<b>Kaltlufttrinken</b>	106
<b>Element Luft/Hören</b>	109
<b>Elemente Luft/Riechen</b>	113
<b>Dufttrinken</b>	114
<b>Element Feuer/Licht</b>	121
<b>Windtrinken</b>	123
<b>Wolkengaukeln</b>	125
<b>Eisblumen</b>	131
<b>Morgentaublicke</b>	133
<b>Elemente Feuer/Licht und Wasser/Sehen</b>	135
<b>Blütenknall</b>	140
<b>Elemente Feuer/Licht und Luft/Fühlen</b>	143
<b>Sonnenatmen</b>	145
<b>Elemente Feuer/Licht und Wasser/Sehen</b>	147
<b>Regenbogenreise</b>	149