

INHALTSÜBERSICHT

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

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