

INHALT

6 Vorwort von Gyde Callesen

ERSTER TEIL

8	Die Fünf Länder
8	Die Grüne Insel
11	Das Königreich der Freude
13	Das Tal der Goldenen Mitte
15	Der Berg der Himmlischen Ordnung
18	Der Ozean der Stille
21	Die Organe: Aufgaben und Fähigkeiten der zwölf Hausbewohner
24	Die zwölf Hausbewohner

ZWEITER TEIL

30	Erläuterungen zu den Elemente-Kapiteln
32	Wandlungsphase Holz
44	Kochen für das Holz-Element
50	Rupperts neues Leben
	Eine Holz Geschichte
52	Wandlungsphase Feuer
64	Kochen für das Feuer-Element
70	Der Sultan und der Großwesir
	Eine Feuer-Geschichte
72	Wandlungsphase Erde
84	Kochen für das Erde-Element
90	Die Henne Glucki und ihr Sohn
	Eine Erde-Geschichte

92	Wandlungsphase Metall
104	Kochen für das Metall-Element
110	Thomas entdeckt das Wesentliche Eine Metall-Geschichte
112	Wandlungsphase Wasser
124	Kochen für das Wasser-Element
130	Der ängstliche Bursche Eine Wasser Geschichte

DRITTER TEIL

132	Käpt'n Spirit und seine Freunde Eine Fünf-Elemente-Geschichte
136	ShenDo Shiatsu in den Wandlungsphasen von Gayaka Backheuer

ANHANG

138	Quellennachweis
	Nützliche Adressen
139	Danksagung
140	Über die Autoren