

|                               |       |    |
|-------------------------------|-------|----|
| Vorwort                       | Seite | 4  |
| Einführung                    | Seite | 5  |
| Erdung der mentalen Ebene     | Seite | 9  |
| Erdung der emotionalen Ebene  | Seite | 15 |
| Erdung der physischen Ebene   | Seite | 21 |
| Erdung der spirituellen Ebene | Seite | 27 |
| Verbindung aller 4 Ebenen     | Seite | 34 |
| Meditation – Kristalle        | Seite | 40 |
| Die Elise-Energie             | Seite | 42 |
| Meditation - CD               | Seite | 46 |