

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