

INHALT

Vorwort **4**

Einleitung

ZUR VORBEREITUNG DER ÜBUNGEN

Unsere inneren Kräfte aktivieren **8**

Frühling

ZEIT DER LUFTGEISTER

Das Element Luft **26**

Übungen: Verbindung mit Luftgeistern aufnehmen **28**

Erfahrungen mit Luftgeistern **38**

Sommer

ZEIT DER FEUERGEISTER

Das Element Feuer **46**

Übungen: Sich mit der Kraft der Feuergeister verbinden **49**

Erfahrungen mit Feuergeistern **59**

Herbst

ZEIT DER WASSERGEISTER

Das Element Wasser **66**

Übungen: Verbindung mit den Wasserwesen aufnehmen **68**

Begegnungen mit Wassergeistern **79**

Winter

ZEIT DER ERDGEISTER

Das Element Erde **88**

Übungen: Mit Erdgeistern in Verbindung treten **90**

Erlebnisse mit Erdgeistern **107**

Schlussgedanken **118**

Register **120**

Über den Autor **124**

Danksagung **125**

Zum Weiterlesen **126**