

# 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 Feuiergeister verbinden **49**

Erfahrungen mit Feuiergeistern **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**