

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
-------------------------	----------

Element Luft	6
---------------------------	----------

Atemreise	7
Neue Wege gehen	10
Die Luft der Berge	14
Atemstrom	18
Die Kraft des Elementes Luft	21

Element Holz	26
---------------------------	-----------

Walderlebnis	27
Kaminfeuer (Geschichte für kühle Abende)	31
Der Baum im Frühling	34
Meditation mit einem Stück Holz	38
Frühling	41

Element Wasser	43
-----------------------------	-----------

Wasserreise	44
Wellenbewegung	47
Bachlauf	51
Lebensfluss	54
Lebensabend	56

Element Feuer	59
Der Mensch und das Feuer.....	60
Kerze	63
Lagerfeuer	65
Lebenskraft.....	68
Sommer	70
 Element Erde	 72
Verbindung Erde und Himmel	73
Samenkorn in der Erde	76
Baum	80
Erdung	82
Erde	84
 Element Metall	 86
Trauer.....	87
Schätze.....	91
Atmung	94
Schatzkiste	98
Herbst.....	101
 Danksagung.....	 103
 Kontakt zur Autorin	 104