

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>10</b>
Was ist Heilige Geometrie? .....	10
Was bedeutet Heilige Geometrie für mich? .....	13
Grundsätze der Heiligen Geometrie.....	15
Übung macht den Meister .....	18
 <b>Die wichtigsten heiligen geometrischen Formen .....</b>	<b>21</b>
<b>Vitruvianischer Mensch .....</b>	<b>23</b>
Was ist der vitruvianische Mensch? .....	23
Wozu dient der vitruvianische Mensch? .....	23
Übung 1: Herzenszentrierung – das Kreuz.....	24
Übung 2: Nabelzentrierung – das Andreaskreuz.....	26
<b>Biofeld .....</b>	<b>29</b>
Was ist das Biofeld? .....	29
Wozu dient das Biofeld? .....	29
Das Biofeld wahrnehmen und ausrichten .....	30
Übung 1: Biofeld wahrnehmen .....	31
Übung 2: Biofeld ausrichten (Variante 1) .....	31
Übung 3: Biofeld ausrichten (Variante 2) .....	33
Das Biofeld für Paare und Gruppen – die Blume des Lebens errichten .....	35
Übung 4: Biofeld für Paare.....	36
Übung 5: Biofeld für Gruppen.....	37
<b>Torusfeld .....</b>	<b>39</b>
Was ist das Torusfeld? .....	39
Wozu dient das Torusfeld?.....	41
Übung 1: Liebe im Zentrum des Herzens entfachen.....	42

Übung 2: Das Torusfeld wahrnehmen und aufbauen.....	43
Übung 3: Den Ton des Herzens verstärken.....	44
Übung 4: Die Dreifältige Flamme im Herzen.....	45
Eine kleine Meditation zur Dreifältigen Flamme .....	46
<b>Kreis und Kugel.....</b>	<b>49</b>
Was sind Kreis und Kugel? .....	49
Wozu dienen Kreis und Kugel? .....	50
Übung 1: Zentrierung in der Mitte.....	51
Übung 2: Fokus und Konzentration.....	52
Übung 3: Vom eigenen in den göttlichen Willen .....	53
Übung 4: Erleuchtetes Bewusstsein.....	55
<b>Blume des Lebens .....</b>	<b>57</b>
Was ist die Blume des Lebens? .....	57
Wozu dient die Blume des Lebens? .....	58
Übung 1: Führung auf allen Ebenen .....	60
Übung 2: Dein Platz in der Gemeinschaft.....	62
Übung 3: Göttliche Ordnung in allem Leben.....	63
<b>Pentagramm.....</b>	<b>65</b>
Was ist das Pentagramm? .....	65
Wozu dient das Pentagramm? .....	66
Übung 1: Das Pentagramm wahrnehmen .....	67
Übung 2: Schutz im Alltag erfahren.....	68
Übung 3: Das schützende Licht der Liebe .....	70
<b>Antakarana .....</b>	<b>73</b>
Was ist die Antakarana? .....	73
Wo liegt die Antakarana? .....	74
Wozu dient die Antakarana?.....	75
Wie kann man die Antakarana erwecken? .....	76
Eine kleine Vorübung.....	77
Übung 1: Erwachen im spirituellen Sein .....	78
Übung 2: Erweckung der Antakarana .....	79

<b>Pyramide.....</b>	<b>85</b>
Was ist die Pyramide? .....	85
Wozu dient die Pyramide? .....	88
Übung 1: Wo ist die Pyramide in mir? .....	89
Übung 2: Kontakt mit dem eigenen kosmischen Wesen.....	91
<b>Merkaba.....</b>	<b>93</b>
Was ist die Merkaba? .....	93
Wozu dient die Merkaba? .....	95
Übung: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen .....	96
<b>Metatrons Würfel .....</b>	<b>99</b>
Was ist Metatrons Würfel? .....	99
Wozu dient Metatrons Würfel?.....	99
Übung 1: Verbindung mit Metatrons Würfel .....	100
Übung 2: Balance, Reinigung und Ausrichtung.....	101
<b>Liegende Acht .....</b>	<b>103</b>
Was ist die liegende Acht?.....	103
Wozu dient die liegende Acht?.....	104
Übung 1: Die liegende Acht im Herzensraum .....	105
Übung 2: Bewahren und achten von Grenzen .....	106
<b>Elektronen .....</b>	<b>109</b>
Was sind Elektronen? .....	109
Wozu dienen die Elektronen? .....	109
Übung 1: Elektronenwahrnehmung.....	110
Kleine Meditation: Schwingung der Glückseligkeit .....	111
Übung 2: Der unüberwindliche elektronische Schutzmantel.....	112
<b>Äskulap- und Merkurstab .....</b>	<b>115</b>
Was sind Äskulap- und Merkurstab?.....	115
Wozu dienen Äskulap- und Merkurstab? .....	117
Übung: Entfaltung des Lichtkörpers .....	118

Vortexfeld.....	121
Was ist das Vortexfeld?.....	121
Wozu dient das Vortexfeld? .....	122
Übung 1: Der kosmische Staubsauger .....	123
Übung 2: Energetische Raumreinigung.....	125
Goldener Schnitt.....	129
Was ist der Goldene Schnitt?.....	129
Wozu dient der Goldene Schnitt? .....	129
Übung 1: Den Goldenen Schnitt wahrnehmen .....	130
Übung 2: Harmonie im Leben .....	131
Yin & Yang .....	133
Was sind Yin & Yang? .....	133
Wozu dienen Yin & Yang?.....	133
Übung: Energiebalance .....	134
 Schluss.....	 136
Über die Autorin .....	139
Bildnachweis .....	144