

Vorwort	11
---------	----

Teil I: Einführung

1	Einleitung: Zur Erde erwachen	15
2	So verwendest du dieses Buch: Die Gaben des ökologischen Bewusstseins wachsen lassen	33
3	Alles ist miteinander verbunden: Eine kurze Einführung in visionäres Umweltdenken	46

Teil II: Übungen zur Verbindung mit der Erde

4	Erdverbindung: Der erste Schritt des Erdseele-Träumens	63
5	Zu Sinnen kommen: Entschleunigen, einstimmen, aufwachen	77
6	Öko-Achtsamkeit kultivieren: Unsere bewusste Verbindung mit der Natur stärken	84
7	Die Rückkehr zum Land: Verbinden mit den Rhythmen und Zyklen der Natur	100
8	Naturkunstrituale: Erdverbundenheit durch Kreativität	111

Teil III: Übungen zur Verbindung mit der Seele

9	Seelen-Verbindung: Arbeiten mit Licht und der Schwingungsebene	125
10	Heiliger Raum und Vorbereitung für die Lichtarbeit	140

11	Sich der Schwingungsrealität öffnen	152
12	Karmische Wirbel: Persönliche Schwingungsheilung	164

Teil IV: Übungen zur Verbindung mit dem Traum

13	Traumverbindung: In der Schwingungsrealität neue Geschichten schaffen	175
14	Heilige Rituale: Wege, die Welt neu zu erträumen	189
15	Träumen mit Mandalas: Reisen mit heiligen Kreisen	205
16	Tanzen mit den Ahnen: Schamanische Erfahrung kultivieren	219

	Zusammenfassung: Die Welt neu sehen – einen Traum nach dem anderen	241
--	---	-----

	<i>Liste der Übungen</i>	254
	<i>Endnoten</i>	256
	<i>Literaturverzeichnis</i>	261
	<i>Danksagung</i>	265
	<i>Über die Autorin</i>	267