

Inhalt

Eröffnung ... 12

Naturheilkunst fördert Selbstheilungskräfte	15
Selbstheilungskräfte erzeugen Wohlbefinden	17

Die Elementelehre ... 20

Veränderung hat Bestand	23
Gehe deinen Weg	25

Der Energiestatus ... 26

Der Energiestatus-Test	28
Die Energiestatus-Auswertung	30

Wasser ... 32

Wasser ist Bewegung	36
Spirale	36
Wellen	37
Wirbel	38
Wasser und Sport	39
Leistungsstark durch Wassergleichgewicht	40
Emotionen und Wasser	41
Die Wasserkraft	42
Drei Übungen kräftigen den ganzen Körper	44
Wie die Katze trinkt: Oberkörper und Arme kräftigen	45
Der lustige Affe – Beine und Körpermitte kräftigen	46
Der Käfer auf dem Rücken – Rumpfmuskulatur kräftigen	47
Wasserkreislauf – Ausdauertraining	48
Laufen wie Wasser – Laufen im Rhythmus der Natur	51
Müdigkeit	55
Nervosität/innere Unruhe	56

Luft ... 58

Burn-out-Syndrom – Ohne Luft kein Feuer	61
---	----

Heilende Laute	64
Zeit wie Luft	66

Feuer ... 68

Feuer ist Licht – Licht ist Freude	71
Lichtrhythmus ist Lebensrhythmus	73
Kraft der Pause	75
Vitamin L.	79
Liebe.	79
Langsam	79
Lächeln.	79
Laufen.	80
Leben	80
Feuermachen.	81

Erde ... 82

Entgiften und entschlacken	86
Das Ofenmodell	86
Die Meisterkur.	88
Die Entgiftungstage: 1, 2, 3,	89
Die Teilfastentage: 4, 5, 6,	90
Die Aufbau tage: 7, 8, 9,	91
Nahrungsmittel für Langlebigkeit.	92
Mit gutem Essen den Krebs bekämpfen	93
Kohlgemüse	94
Allium-Familie	95
Gewürze	95
Tee	95
Beeren	96
Omega-3-Fettsäuren	96
Nüsse	97
Früchte	98
Wein	98
Schokolade	99
Erdheilübungen	100
Mit Händen und Füßen die Erde spüren	100
Baummeditation	101
Baumübung 1: Mit einem Baum wachsen	102

Baumübung 2: Balancieren Sie sich aus	103
Baumübung 3: Bewegen wie ein Baum	104
Baumübung 4: Die Zwischenräume schauen	105

Elementare Reinigung ... 106

Loslassen vom Alltag	109
Bewegung.	109
Ernährung.	110
Bewusstsein	110
Emotion	110
Erfahren mit allen Sinnen.	111
Bewegung.	111
Anwendungen	111
Ernährung.	112
Bewusstsein	112
Emotion	112
Langsame Rückkehr.	113
Ernährung.	113
Bewegung.	116
Bewusstsein	117
Emotion	117

Elementare Massage ... 120

Ablauf der elementaren Massage	123
--	-----

Elemente-Tee ... 124

Erde-Tee	127
Wasser-Tee	127
Luft-Tee	128
Feuer-Tee	128

Entsprechungen – Funktionelle Einheiten – Natürliche Zusammenhänge ... 130

Indikationsliste	137
----------------------------	-----

Die 4 HEILÜBUNGEN nach der Elementelehre der Traditionellen Europäischen Medizin ... 138

Bionic der Bewegung	140
-------------------------------	-----

Grundlage der vier elementaren Heilübungen	142
Wasser-Heilübung	145
Fließen	145
Die Wasserspirale – mehr WIE und weniger WARUM	145
Die Wasserspirale (Erde – Mensch – Himmel)	148
Luft-Heilübung	151
Fliegen	151
Der Wind kräftigt die Wurzeln	151
Fliegen in vier Himmelsrichtungen	152
Feuer-Heilübung	154
Springen	154
Vom Haben zum Sein	155
Erde-Heilübung	157
Stehen (In der Mitte wurzeln)	157
Die Mitte finden	157
Aktives Nichtstun	161

Literatur ... 162

Quellen ... 163

Abbildungsnachweis ...164