

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Segenswunsch.....	13
Der schamanische Seelenmythos.....	15
Die Seele der Natur.....	22
Unschuldig wie ein Kind.....	27
Im Einklang mit Mutter Erde.....	28
Den Ruf der Erde wahrnehmen.....	33
Der Baum des Lebens.....	39
Die Heilkraft des Baumwesens.....	42
Heilpflanzen in Gärten, Wiesen und Wäldern.....	45
Wesen und Heilkraft der Pflanze.....	48
Naturmedizin selbst herstellen.....	50
Herstellung von Bachblütenessenzen.....	53
Herstellung von Tinkturen.....	54
Herstellung von Körperölen.....	59
Räucherkräuter und Pflanzendevas.....	62
Ätherische Öle.....	67
Meine Pflanzenhelfer.....	70
Das Tor deiner Seele.....	74
Der heilige Moment.....	77
Die Buddha-Bauch-Atmung.....	80
Spirituelle und rituelle Elemente des Schamanismus.....	82
Die heiligen Elemente	83
Das heilige Element Luft.....	86
Meditation mit dem Element Luft.....	88
Das heilige Element Feuer.....	90
Meditation mit dem Element Feuer.....	92
Kerzenmeditation.....	92
Das heilige Element Wasser.....	93
Reinigungsmeditation.....	96
Das heilige Element Erde.....	97
Erdungsübung.....	98
Spirit (Akasha, Äther).....	99
Naturwesen.....	101
Kommunikation mit Naturwesen.....	103
Vater Sonne.....	105

Sonnengeflecht-Meditation.....	108
Großmutter Mond.....	109
Mond-Meditation	110
Das Geheimnis der Sterne.....	112
Kraft–Stern-Meditation	115
Der Heilige Kreis, Steinkreise und Medizinrad.....	116
Dein eigenes Medizinrad bauen.....	120
Das intuitive Medizinrad.....	122
Das Power-Medizinrad.....	123
Das spirituelle Medizinrad.....	124
Das rituelle Medizinrad.....	124
Himmelsrichtungen im Jahreskreis.....	127
Osten.....	127
Süden.....	128
Westen.....	129
Norden.....	130
Anrufung der Himmelsrichtungen und Kräfte im Medizinrad.....	131
Rituale und Zeremonien.....	135
Gebetsritual zur Manifestation.....	138
Medizingesänge und Kraftlieder.....	141
Die Wildnatur der Trommel.....	144
Der schamanische Trommelkreis.....	147
Die Anderswelt und Traumzeit.....	149
Die Schamanische Reise.....	150
Die schamanischen Welten.....	152
Reisevorbereitung.....	154
Reisebegleitung.....	156
Reisepositionen.....	157
Reise in die Untere Welt.....	158
Deine Kraft- und Helfertiere.....	161
Reise in die Obere Welt.....	163
Reise in die Mittlere Welt.....	165
Weitere Reisemöglichkeiten.....	166
Weitere Zugänge in die Anderswelt.....	168
Kurzform: Schamanische Reise.....	169
Reiseziele und Reiseabsichten.....	170
Reise zum Kraftplatz.....	172
Die schamanische Heilungsreise.....	173

Reise zum Heilungsplatz.....	176
Reise: Die Kindheit heilen.....	177
Reise zum Kindheitstraum.....	181
Seelenrückholungsreise.....	182
Reise: Die Ahnengeschichte heilen.....	186
Reise zu den Elementen.....	188
Reise zu deinen Fähigkeiten.....	188
Reise zum Orakel	189
Reise zur Gestaltwandlung.....	189
Reise in die Zukunft	190
Reise zu den Naturwesen.....	191
Reise zu Sternen- u. Planetenkräften.....	192
Organreise in deinen Körper.....	197
Reise in den Tunnel.....	198
Geister ins Licht führen.....	199
Stolpersteine und Blockaden beim Schamanischen Reisen.....	200
Deine geistige Führung.....	204
Die Erde heilen.....	207
Die Göttin in dir.....	211
Ein Jahr geht zu Ende.....	216
Haftungsausschluss.....	220
Literatur- und Bezugsquellen.....	221
Abbildungsverzeichnis:	224