

# INHALT

Vorwort .....	5
Einleitung .....	7
Die Fünf Elemente .....	9
Die Meridiane.....	14
Die Meridiane und die Fünf Elemente .....	15
Wasserelement .....	17
Übungen zum Wasserelement	18
Naturerfahrungen zum Wasserelement	27
Die Farbe des Wasserelements	29
Traumreise zum Wasserelement	29
Holzelement .....	31
Übungen zum Holzelement	32
Naturerfahrungen zum Holzelement	42
Die Farbe des Holzelements	43
Traumreise zum Holzelement	43
Feuerelement .....	45
Übungen zum Feuerelement	46
Naturerfahrungen zum Feuerelement	56
Die Farbe des Feuerelements	57
Traumreise zum Feuerelement	57
Erdelement .....	59
Übungen zum Erdelement	60
Naturerfahrungen zum Erdelement	70
Die Farbe des Erdelements	71
Traumreise zum Erdelement	71
Metallelement.....	73
Übungen zum Metallelement	74
Naturerfahrungen zum Metallelement	81
Die Farbe des Metallelements	83
Traumreise zum Metallelement	83
Traumreisen-CDs.....	84
Danksagung.....	86
Zur Autorin .....	87
Literaturempfehlungen.....	87