

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Widmung & Segen: Für die wilde Schönheit des Lebens ...                  | 6  |
| Vorwort: Durch die Urkraft der Natur in die eigene<br>Mitte finden ..... | 8  |
| Wir sind die Erde. Grußwort von Geseko von Lüpke .....                   | 11 |

## *Tiefe:*

### *Aus dem schöpfen, was trägt*

|   |    |
|---|----|
| Da-Sein im Augenblick .....                               | 14 |
| Die sichtbare Welt hat eine unsichtbare Seite.....        | 20 |
| Die elementaren Kräfte im Kreis des Lebens.....           | 23 |
| Die Sphäre der Kraft: ein dreidimensionales Medizinrad    | 27 |
| In die Balance finden .....                               | 31 |
| Natur, Kultur, Heilung und Ritual .....                   | 33 |
| Schritt für Schritt die Kraft der Elemente erkunden ..... | 38 |

### *Die Kraft der Erde: Wurzeln und die Weisheit des Körpers*

|  |    |
|--|----|
| Erde und der Norden im Kreis<br>des Lebens ..... | 42 |
| Das Element Erde in der Natur .....              | 44 |
| Das Element Erde in der Kultur .....             | 48 |
| Heilung und Ritual: Erde ist Halt .....          | 54 |

### *Die Kraft der Luft: Vision und die Freiheit des Denken*

|   |    |
|---|----|
| Luft und der Osten im Kreis<br>des Lebens ..... | 68 |
| Das Element Luft in der Natur .....             | 70 |
| Das Element Luft in der Kultur .....            | 74 |
| Heilung und Ritual: Luft ist Weite .....        | 80 |

### *Die Kraft des Wassers: Authentizität und das Fließen der Gefühle*

|   |     |
|---|-----|
| Wasser und der Süden im Kreis<br>des Lebens ..... | 94  |
| Das Element Wasser in der Natur .....             | 96  |
| Das Element Wasser in der Kultur .....            | 103 |
| Heilung und Ritual: Wasser ist Wandlung ..        | 107 |

*Die Kraft des Feuers:  
Transformation und  
das Sehnen der Seele*

|   |            |
|---|------------|
| Feuer und der Westen im Kreis<br>des Lebens ..... | <b>120</b> |
| Das Element Feuer in der Natur .....              | <b>122</b> |
| Das Element Feuer in der Kultur .....             | <b>127</b> |
| Heilung und Ritual: Feuer ist Ekstase .....       | <b>131</b> |

*Die Kraft des Äthers:  
Unsichtbare Innenseite  
des Lebens*

|  |            |
|--|------------|
| Äther und das Zentrum im Kreis<br>des Lebens ..... | <b>146</b> |
| Das Element Äther in der Natur .....               | <b>151</b> |
| Das Element Äther in der Kultur .....              | <b>158</b> |
| Heilung und Ritual: Äther ist Innigkeit .....      | <b>163</b> |

*Entfaltung:  
Wachstum ist Wandel*

|   |            |
|---|------------|
| Zuhause in Körper, Seele und Geist .....                    | <b>178</b> |
| Das Ein- und Ausatmen des Lebens .....                      | <b>184</b> |
| Sich selbst zu heilen, bedeutet die<br>Erde zu heilen ..... | <b>187</b> |
| Das einfache Glück der Verbundenheit .....                  | <b>190</b> |
| Tanz auf dem Vulkan: Mein Weg mit<br>den Elementen .....    | <b>194</b> |