

MARKO POGAČNIK

# Universum des menschlichen Körpers

*Mit Gaia-Touch-Körperübungen*

AT Verlag

Marko Pogačnik, geboren 1944, Künstler und Geomantie-Experte, lebt in Slowenien. Er entwickelte die »Lithopunktur«, eine Methode der energetischen Heilung von Orten und Landschaften, die er an vielen Orten weltweit praktiziert hat. Seine zahlreichen Bücher sind in vielen Sprachen erschienen.

[www.markopogacnik.com](http://www.markopogacnik.com)

© 2015

AT Verlag, Aarau und München

Übersetzung aus dem Englischen: Farah Lenser

Umschlaggestaltung: Simona Čudovan, unter Verwendung einer Studie

»Nova/Neue/New« (2011) nach »Geburt der Venus« von Sandro Botticelli.

Layout, Satz, Bildbearbeitung: [www.humantouch.de](http://www.humantouch.de)

Druck und Bindearbeiten: CPI books, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-874-3

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

# INHALT

## EINLEITUNG 12

## PROLOG 14

- 0.1 *Eine kurze Einführung zu Gaia* 14
- 0.2 *Einführung der Idee eines irdischen Kosmos* 15
- 0.3 *Das Phänomen der sich wandelnden Erde* 16
- 0.4 *Einführung der Idee einer integralen Anatomie* 19
- 0.5 *Einführung in die Gaia-Touch-Körperübungen* 20
- 0.6 *Auf dem dreigestaltigen Weg wandern* 22
- 0.7 *Verbindung zu Dante Alighieri* 24

## TEIL I → DER HORIZONTALE WEG 27

### 1 Die kausale Welt hinter dem Rücken und die Tageslichtwelt 28

- 1.1 *Polarität der Vorder- und Rückseite des Körpers* 28
- 1.2 *Einführung des Konzepts der kausalen Welt* 29
- 1.3 *Die Mauer soll niedergerissen werden* 30
- 1.4 *Unsere eigene Angst ist unser größter Feind* 31
- 1.5 *Der Bezug zum planetarischen Körper* 33

### 2 Gaias schöpferische Hand 37

- 2.1 *Der Aufbau der schöpferischen Hand Gaias* 37
- 2.2 *Gaias schöpferische Hand im Überblick* 40
- 2.3 *Woher stammt die Zuordnung der vier Finger?* 41
- 2.4 *Kurze Einführung in die elementare Welt* 42
- 2.5 *Das persönliche Elementarwesen* 43

### 3 Die Pflanze am Kern des Wesens Mensch 46

- 3.1 *Die Pflanzenwelt erleben* 46
- 3.2 *Die Pflanze an der Wirbelsäule des menschlichen Körpers* 47
- 3.3 *Gaias Flöte* 50
- 3.4 *Der feminine Aspekt unseres pflanzlichen Körpers* 52

- 4 Das Wunder des Lebens teilen wir mit dem Tierreich 54
  - 4.1 *Tiere sind enge Verwandte der menschlichen Gattung* 54
  - 4.2 *Der Tierkreis bestätigt den kosmischen Status der Tiere* 55
  - 4.3 *Vom Wesen der Tiere jenseits des zoologischen Dogmas* 57
  - 4.4 *Der Tieraspekt des menschlichen Körpers* 58
  - 4.5 *Tiere schufen die Bedingungen für die Entwicklung des menschlichen Herzsystems* 61
  
- 5 Feen – Ahnen der menschlichen Gattung 63
  - 5.1 *Die elementare Zivilisation der Erde* 63
  - 5.2 *Elementare Quellen der menschlichen Gattung* 65
  - 5.3 *Das elementare Selbst des Wesens Mensch* 67
  - 5.4 *Sidhe als zur menschlichen parallele Evolution* 69
  - 5.5 *Der feinstoffliche Feenkörper versteckt in der menschlichen Gestalt* 71
  
- 6 Das menschliche Wesen in manifestierter Form 74
  - 6.1 *Der binäre Rhythmus der menschlichen Präsenz im Erdkosmos* 75
  - 6.2 *Die Seele als Fokus der gemeinsamen menschlichen Identität* 76
  - 6.3 *Der Mensch auf seinem Weg zur Verkörperung* 79
  - 6.4 *Das Fenster der Seele zur Unendlichkeit* 82
  
- 7 Kann man das Ego als ein eigenständiges Wesen betrachten? 85
  - 7.1 *Das grenzenlose Spektrum menschlicher Rollen* 85
  - 7.2 *Der Mensch als Wesen der Freiheit* 86
  - 7.3 *Der Mensch und die Kunst des Lebens* 88
  
- 8 Das Wunder der Materie 90
  - 8.1 *Die Lithosphäre als Grundlage der Formenbildung* 90
  - 8.2 *Eine gefährliche menschliche Intervention* 92
  - 8.3 *Mineralien am Kern der menschlichen Schöpfung* 94

## Intermezzo I 98

- I.I Menschen hängen mit ihrer ganzen Schwere an den Tieren 98*
- I.II Neue Proportionen zwischen den verschiedenen Ausdehnungen des Menschen 99*
- I.III Als nächstes erklimmen wir die vertikale Weltachse 100*
- I.IV Die entscheidende Rolle der irdischen Noosphäre 102*
- I.V Achtung! Gefährliche Gefilde 104*
- I.VI Geozentrisch oder heliozentrisch? 105*

## TEIL II → DER VERTIKALE PFAD 109

### 1 Gaia-zentrierter Erdkosmos 110

- 1.1 Ein slowenischer Gaia-Mythos 110*
- 1.2 Der heilige Gral als dreifaches Geschenk Gaias 112*
- 1.3 Der Gralsmythos erinnert an die ursprüngliche Verbindung mit der Erdseele 113*
- 1.4 Gaia als kraftvolle Schöpferin 117*
- 1.5 Das Bild von Gaia als »Mutter Erde« ist überholt 118*
- 1.6 Die Gestalt der Ozeane als Ausdrucksmöglichkeit Gaias 119*
- 1.7 Spiegelung der Ozeane im Wasserkörper des Menschen 122*
- 1.8 Pan als maskuliner Pol Gaias 123*
- 1.9 Das maskuline Prinzip im menschlichen Körper 125*

### 2 Atomkraft – Drachenkraft 129

- 2.1 Drachen als die Urkräfte der Erde 129*
- 2.2 Eine kurze Geschichte zu den Drachen 130*
- 2.3 Dramatik des »Atomzeitalters« 131*
- 2.4 Besuch im Haus der Drachen: eine systematische Untersuchung 134*
- 2.5 Drachen sind in Wirklichkeit Engelwesen der Erde 136*
- 2.6 Resonanz der Drachenkraft im menschlichen Körper 137*
- 2.7 Die Rolle der Drachenkraft im menschlichen Schöpfungsprozess 140*

- 3 Sophia, das göttlich Weibliche 142
  - 3.1 *Patriarchale Muster müssen zuerst verändert werden* 142
  - 3.2 *Das Prinzip der Göttin* 143
  - 3.3 *Sophias Mandorla – der Same der Schöpfung* 145
  - 3.4 *Die Göttin der Gnade* 148
  - 3.5 *Gebieterin der dunklen Mächte* 150
  - 3.6 *Das Schwert der Wahrheit* 153
  - 3.7 *Christus als der männliche Aspekt von Sophia* 154
  - 3.8 *Christus als eine kosmische Präsenz erfahren* 157
  
- 4 Membranen der Engel – das kosmische Bewusstsein 159
  - 4.1 *Netzwerke der Engel erstrecken sich über das ganze Universum* 159
  - 4.2 *Die Sphäre der Engel unterstützt den kreativen Prozess Gaias* 161
  - 4.3 *Das Netzwerk der Engel in der irdischen Lithosphäre* 162
  - 4.4 *Die Rolle der Engel im menschlichen Körper* 164

## Intermezzo II 168

- II.I *Gaias schöpferische Hand – dritter Teil* 168
- II.II *Wir erreichen die Schwelle eines zwischendimensionalen Portals* 170
- II.III *Der zwölfdimensionale Entwurf des Erdkosmos* 172
- II.IV *Das sphärische Modell des Wesens Mensch* 173
- II.V *Die Sprache der Träume* 176

## TEIL III – DER GANG DURCH DEN KÖRPER 179

- 1 Besuch der Wohnstätte des persönlichen Elementarwesens 180
  - 1.1 *Wo ist die Pforte zur Unterwelt des Körpers?* 180
  - 1.2 *Das persönliche Elementarwesen als »Körperintelligenz« des Menschen* 181
  - 1.3 *Die generelle Blockade des persönlichen Elementarwesens* 183
  - 1.4 *Das Elementarwesen und der Weg des ganzheitlichen Denkens* 186
  - 1.5 *Das Elementarwesen verbindet uns ständig mit den Quellen des Lebens* 188

- 1.6 *Das Elementarwesen als persönlicher elementarer Meister* 189
- 1.7 *Sich wieder mit dem persönlichen elementaren Meister verbinden* 191
  
- 2 Die Architektur des menschlichen Körpers 195
  - 2.1 *Der gegenwärtige und der zukünftige Körper* 195
  - 2.2 *Knochen als Fundament des Körpers* 197
  - 2.3 *Die Haut als Außenhülle unseres Körpers* 199
  - 2.4 *Die schwarze Schicht der Haut* 202
  - 2.5 *Die silbergraue Schicht der Haut* 204
  
- 3 Materialien zum Bau des Körpers 206
  - 3.1 *Unser Körper ist vor allem ein Wasserkörper* 206
  - 3.2 *Befreien Sie sich von altem Gepäck!* 208
  - 3.3 *Die sakralen Funktionen des Blutes* 209
  - 3.4 *Die Gefahr, den Faden des Lebens zu verlieren* 212
  - 3.5 *Was kann zu den Muskeln gesagt werden?* 214
  - 3.6 *Die Rolle des Feuerkörpers* 217
  - 3.7 *Veränderungen in den Körperbestandteilen* 218
  
- 4 Das Universum des menschlichen Herzens 223
  - 4.1 *Das Herz wird aus dem Körper herausgerissen* 223
  - 4.2 *Das schlagende Herz ist im Kern von Gaia geerdet* 224
  - 4.3 *Oberflächliche Projektionen blockieren das Herzzentrum* 226
  - 4.4 *Die Konstellation der Herzzentren* 227
  - 4.5 *Gegenwärtige Veränderungen, bezogen auf das Herzsystem* 231
  - 4.6 *Das Herzsystem erden* 231
  - 4.7 *Die strahlende Sonne der Liebe* 232
  
- 5 Die Tonleiter der Körperorgane 235
  - 5.1 *Die symmetrische Anordnung der Körperorgane* 235
  - 5.2 *Vergleich mit geomantischen Phänomenen* 235
  - 5.3 *Die Wirbelfunktion der paarweise angeordneten Organe* 237

6	Das Mysterium des Haupts	240
6.1	<i>Die alles beherrschende Präsenz des Kopfs im Körper</i>	240
6.2	<i>Das dreiköpfige Bewusstsein des Körpers</i>	241
6.3	<i>Die zweite Chinesische Mauer</i>	242
6.4	<i>Eingang zum Schädel</i>	245
6.5	<i>Der eingefrorene Schatz des Haupts</i>	246
6.6	<i>Die kausalen Dimensionen des Gehirns</i>	251
6.7	<i>Die schöpferische Hand Gaias und das menschliche Gesicht</i>	253
7	Die Unterwelt der Beine	254
7.1	<i>Die Füße im Vergleich zu den Händen</i>	254
7.2	<i>Die Kunst der Erdung</i>	254
7.3	<i>Die Achillesferse</i>	256
7.4	<i>Von den Fersen bis zu den Ohren</i>	257
8	Der integrale Körper	259
8.1	<i>Der menschliche Körper und die fünf Elemente</i>	259
8.2	<i>Der integrale Körper als zukünftige Konstitution des Körpers</i>	262
	Schlussfolgerung	266
	Verzeichnis der Gaia-Touch-Übungen in der Reihenfolge ihres Erscheinens	268



## EINLEITUNG

In den letzten drei Dekaden wurde viel Wissen über den multidimensionalen Körper der Erde, ihre Landschaften und ihre vielfältigen Orte zusammengetragen. Um dieser experimentellen Wissenschaft einen Namen zu geben, sprechen wir von »Geomantie«. Dieser Begriff repräsentiert einen Aspekt der mit Gaia verbundenen Kultur, die sich in jüngster Zeit auf unserem Heimatplaneten entwickelt hat.

Die vorliegende Arbeit berührt einen weiteren Aspekt der Erdlandschaft: ihre kleinste Einheit, uns bekannt als der menschliche Körper. Dieser ist in seinen verschiedenen Dimensionen genauso vollkommen wie der Landschaftsraum, doch anders strukturiert. Das Buch, das Sie in Händen halten, ist ein ernsthafter Versuch den »integralen menschlichen Körper« im Kontext des von mir so benannten »irdischen Kosmos« (Erdkosmos) zu decodieren. Ausgehend von der Erfahrung meiner geomantischen Arbeit näherte ich mich dem menschlichen Körper auf ähnliche Weise, wie ich bei der Erforschung einer Landschaft vorgehe: durch eine Art multidimensionaler Wahrnehmung. In diesem Fall heißt das, in den Raum des eigenen Körpers auf eine subtile Art und Weise einzudringen und seine verschiedenen Ausdehnungen von innen her zu erfahren.

In einem nächsten Schritt mussten diese Erfahrungen logisch beschrieben und »bei ihrem eigenen Namen gerufen werden« – was bedeutet, es musste erst eine eigene Sprache erfunden werden, die die Forschungsergebnisse so beschreibt, dass sie auch für andere, die sich bemühen, ihre Identität als Teilnehmende an der Evolution des Erdkosmos zu klären, zugänglich werden.

Ich bin äußerst froh, dass ich bei dieser Arbeit von meiner Malerkollegin Simona Čudovan unterstützt wurde. Wir arbeiteten die letzten zwei Jahre parallel an denselben Themen und Aspekten der menschlichen Präsenz auf Erden. Danach tauschten wir uns aus und korrigierten und ergänzten so unsere Erkenntnisse. Ich spreche ihr meine tiefe Dankbarkeit für ihre wertvolle Mitarbeit aus.

Da mentales Wissen ohne eine körperbezogene Erfahrung nicht vollständig sein kann, werden die meisten in diesem Buch angesprochenen Themen jeweils durch eine Übung ergänzt. Da wir uns hier mit dem Körper und seinen subtilen Dimensionen befassen, haben alle Übungen in diesem

Buch den Charakter von Körperübungen. Ich nenne sie »Gaia-Touch-Körperkosmogramme«.

Fühlen Sie sich nicht verpflichtet, alle Übungen mit der Lektüre des Buchs zu absolvieren. Schauen Sie diese vielmehr kurz an, und wenn Sie sich von einigen angezogen fühlen, probieren Sie die Übungen aus, um sich beim Lesen eine Pause zu verschaffen. Wenn Sie den Wunsch verspüren, etwas, worüber diskutiert wurde, tiefer zu ergründen, kehren Sie später zu der dazugehörigen Übung zurück, und integrieren Sie diese für eine bestimmte Zeit in Ihre tägliche Meditationspraxis.

Meine Erfahrung der letzten 15 Jahre hat mir gezeigt, dass es – unterstützt von der globalen Transformation der Erde – eine Abfolge subtiler Veränderungen im menschlichen Körper gibt.

Es wäre unklug, diese zu ignorieren, denn das könnte zu Schwierigkeiten führen, wenn die Flut des Wandels die Höhe der alltäglichen Realität erreicht hat. Ich glaube, dass diese Arbeit eine wichtige Möglichkeit bietet, besser zu verstehen, was seit jüngster Zeit im Inneren unserer Körper vor sich geht, und mit diesem Prozess Schritt zu halten.

*Šempas, am 7. Oktober 2014*

*Marko Pogačnik*

## PROLOG

### 0.1 – Eine kurze Einführung zu Gaia

Es gibt keinen Zweifel: Wenn wir damit fortfahren, Gaia zu ignorieren, die doch Quelle des Lebens und Kern des Bewusstseins unseres Heimatplaneten ist, gibt es keinen Weg, den zerstörerischen Folgen des sogenannten Klimawandels zu entkommen. Als globale Zivilisation kriechen wir über die Oberfläche der Erde, nicht bereit, die Tiefe und die Weite ihres Bewusstseins zu verstehen.

Aber wer ist Gaia – jenseits des griechischen Bilds einer Erdgöttin?

Jene, die daran interessiert sind, die liebende und sorgende Beziehung mit unserer planetarischen Heimat wieder zu erneuern, sollten den alten Namen der Erde beachten, der sich in Wendungen wie »Geologie«, »Geografie«, »Geometrie«, »Geomantie« etc. versteckt. Er ist abgeleitet vom Namen der griechischen Erdgottheit, die Gea oder Gaia genannt wird.

In der Tat gibt es zwei verschiedene Konzepte unseres Heimatplaneten, die klar unterschieden werden müssen. Der moderne Gebrauch des Begriffs »Erde« ist verbunden mit dem Bild unseres Planeten als einer dichten Kugel aus Materie, die das Sonnengestirn unseres Planetensystems umrundet. Doch viele von uns fühlen sich beschämt angesichts dieses eher mechanistischen Bilds der Erde – selbst wenn es sachlich korrekt ist –, weil wir ein tiefes verwandtschaftliches Verhältnis zu unserem lebendigen Planeten empfinden. Der Name »Gaia« wurde als eine willkommene Alternative wiederentdeckt, die es uns erlaubt, uns die Erde als einen lebendigen Organismus, als einen heiligen Platz im Universum, als ein unermessliches Bewusstsein und als weibliche Naturerscheinung vorzustellen.

Die Vision von Gaia mag uns helfen, unsere Wahrnehmung von rationalistischen Bildern zu befreien, die auf das Angesicht unseres geliebten Planeten projiziert wurden. Was wirklich im Leben zählt, ist Erfahrung. Wie könnte ein Mensch, der im Verhältnis zur Erde kleiner ist als eine Ameise, eine intime Kenntnis dieser gigantischen Frau erlangen?

Und doch ist es möglich, denn Gaia ist um nichts größer als unsere persönliche Identität, da jeder Mensch – wie auch Pflanzen, Tiere, Landschaften, Ozeane etc. – einen der Aspekte ihrer lebendigen Präsenz verkörpert. Auch von der anderen Seite aus gesehen, repräsentiert Gaia einen Aspekt unserer eigenen Identität, einen Prozess, der sich in der Entwicklung be-

findet, seit Menschen begonnen haben, sich auf diesem wundervollen Planeten zu inkarnieren, um in eine immer tiefere Wechselwirkung mit all seinen Lebensreichen einzutauchen.

### *0.2 – Einführung der Idee eines irdischen Kosmos*

Die Formulierung »Erdkosmos« sollte ergänzend zum Namen Gaia benutzt werden. Während Gaia die Seelenessenz des Erdplaneten repräsentiert, verwende ich für den Bereich ihrer Schöpfung den Begriff des irdischen Kosmos Gaias. Meine Entscheidung beruht auf der Intention, die künstliche Trennung zwischen Kosmos und Erde aufzuheben. Diese falsche Unterscheidung will uns vormachen, dass die kosmischen Dimensionen mit den göttlichen Welten des Geistes in Verbindung stehen, während die Erde die Heimat der Materie und anderen schweren Stoffe ist.

Das ist nicht wahr! Meine Erfahrung sagt mir, dass im Inneren des Gaia-Bewusstseins alles anwesend ist, was auch Kosmos ist, und umgekehrt ist der Kosmos in all seinen Dimensionen innerhalb der Welten Gaias präsent. In der modernen Geomantiebewegung betonen wir die Bedeutung der Regel des »Holons« (Holon: griechisch für Ganzheit). Der menschliche Körper zum Beispiel ist ein Holon, was bedeutet, dass alles, was im Erdkosmos existiert, auch einen Weg findet, sich im menschlichen Körper zu offenbaren. Auch eine Landschaft repräsentiert ein vollständiges Holon in dem Sinn, dass Orte der Lebenskraft und Fokuse des Bewusstseins in jeder Landschaft zu finden sind, ähnlich denen, die auch im Menschen beziehungsweise im Erdkosmos schwingen.

Natürlich ist auch der Planet Erde ein Holon, so dass alle im Universum existierenden Dimensionen ihren Ausdruck in der multidimensionalen irdischen Sphäre finden. Dasselbe gilt auch für das Sonnensystem. Und letztendlich ist auch das Universum selbst ein Holon und die Schöpfung Gaias nur ein kleiner Teil davon.

Ein anderes Konzept, das wir einführen müssen, um Gaia, die Göttin des Erdholons, besser kennenzulernen, ist ihre »Noosphäre«. Das Wort leitet sich ab vom griechischen Wort »noos«, was »Bewusstsein« bedeutet. Die Noosphäre ist komplementär zu dem gebräuchlichen Konzept der Biosphäre. Während die Biosphäre die Erde als einen lebenden Organismus umfasst, der aus Lebenskräften und organischen Prozessen besteht, bezieht sich die Noosphäre auf die Erde als einen weiten Raum des Be-

wusstseins. Wir alle wirken an Gaias verschiedenen Bewusstseinsschichten mit, seien es Pflanzen, Tiere, Mineralien, Menschen, Landschaften, Engelwesen, Ozeane, Elementarwesen etc.

Gaias manifestierter Körper setzt sich also zusammen aus

- einer komplexen Noosphäre,
- einer Leben erhaltenden Biosphäre
- und letztlich einer Sphäre, bestehend aus kleinsten Materieteilchen, die es einigen von uns als Wesen von Gaia ermöglicht, eine verkörperte materielle Gestalt genießen zu dürfen.

Alle drei Sphären des Körpers von Gaia sind ersichtlich nicht voneinander getrennt, sondern sie schwingen miteinander verflochten in einer lebendigen Wechselbeziehung und bilden zusammen den wunderbaren Körper des Erdkosmos. Was wir heutzutage »Geomantie« nennen, ist ein Versuch, den Erdkosmos in seinen diversen Dimensionen durch eine mediale Form, die zwischen Kunst und wissenschaftlicher Forschung pendelt, zu erfassen.

### *0.3 – Das Phänomen der sich wandelnden Erde*

Solange die Erde als ein dichter Ball von Materie betrachtet wird, der um die Sonne kreist, können alle Veränderungen, die sich je auf der Erde ereignet haben, nur physikalische Ursachen haben, wie die Verschiebungen der Kontinentalplatten, Erdbeben, vulkanische Ausbrüche, Zusammenstöße mit Meteoriten etc. Es ist nicht meine Absicht, die fatalen Folgen solcher Ereignisse oder Prozesse auf die Gestalt der Erde zu leugnen. Aber das Konzept der physischen Erdveränderungen wird eine radikale Änderung erfahren, wenn wir die Vorstellung akzeptieren, dass die Erde ein intelligentes Wesen ist.

Was bisher wie Zufallsereignisse erschien, die – vom menschlichen Standpunkt aus betrachtet – als Katastrophen bezeichnet werden, könnten auch physikalische Folgen der bewussten Intention Gaias sein, den geografischen Körper des Planeten und seiner Bewohner durch mehr oder weniger heftige Veränderungen zu einer immer vollkommeneren und breitergefächerten Ausstattung, Qualität und Schönheit unseres Heimatplaneten zu führen.

Implementieren wir das Konzept von Gaias Noosphäre, dann können all die Aktivitäten des Planeten, wie die Bewegung gigantischer Massen

von Gletschern über weite Naturräume, der Ausbruch von Vulkanen, große Fluten etc., als zielorientierte Interventionen von »Gaias kreativer Hand« verstanden werden. Erosion zum Beispiel, die üblicherweise eine negative Konnotation trägt, könnte als eine von Gaias grundlegenden Mitteln begriffen werden, um die große Diversität von Landschaften und Biotopen auf der Erdoberfläche zu noch größerer Perfektion zu führen. Gaia hat keine anderen Mittel oder Ausrüstung zur Verfügung, um an der Entwicklung ihres lebendigen und atmenden Oberflächenorganismus zu arbeiten.

Doch hat sich die Situation während der letzten zwei Jahrhunderte drastisch verändert. Mittlerweile haben die Menschen auf der Erdoberfläche eine Zivilisation errichtet, die fähig ist, unvorhergesehene Veränderungen in Bezug auf die Gestalt der Erde zu verursachen – in guter wie in schlechter Hinsicht. Die Entwicklung einer erstaunlich vielschichtigen Kultur mit all ihren schöpferischen Errungenschaften wird konterkariert durch immer verrücktere Bauaktivitäten, eine rücksichtslose Ausbeutung von Mineralschätzen, maßlose Atomtests, genetische Manipulationen von lebenden Organismen und sogenanntes Geoengineering, wodurch die atmosphärischen Kreisläufe der Erde massiv gestört werden.

Dennoch glaube ich fest daran, dass die Annahme, der sogenannte Klimawandel sei Gaias Rache, anthropozentrischer Unsinn ist und wohl eher eine Projektion der menschlichen Psyche auf die Weisheit des kosmischen Bewusstseins von Gaia. Wenn wir die gegenwärtigen Erdwandlungen mit den Mustern der vier Elemente vergleichen, mag das ein klarer Hinweis darauf sein, dass wir keinen katastrophalen Umbruch, sondern einen systemischen Wandel des planetaren Körpers von Gaia erleben, der sich auf verschiedenen Ebenen zeigt:

- ➔ *Element Erde*: Erdbeben und Vulkanausbrüche;
- ➔ *Element Wasser*: noch nie da gewesene Fluten weltweit;
- ➔ *Element Luft*: Stürme, Taifune und Wirbelstürme von extremer Kraft und Geschwindigkeit;
- ➔ *Element Feuer*: Brände, die sich über große Flächen ausbreiten und über viele Wochen lang nicht gelöscht werden können.

Meiner Wahrnehmung nach befinden wir uns inmitten eines Prozesses mit zwei Seiten. Die destruktive Seite ist nur der oberflächliche Aspekt – wobei wir deren katastrophalen Charakter nicht unterschätzen und deren

Opfer tief würdigen. Es ist nur folgerichtig, zu erwarten, dass die Struktur der Erde unter dem Druck egozentrischer menschlicher Projektionen sowie den Eingriffen in die Natur und Versuchen, alle Lebensprozesse zu kontrollieren, an einem bestimmten Punkt zusammenbrechen wird.

Wichtiger für unsere Zukunft und die unseres Planeten ist der positive Aspekt dieser Veränderungen, den ich als »Erdumwandlungsprozess« bezeichne. Wie das Wort »Umwandlung« schon nahelegt, geht es hier nicht nur um oberflächliche Veränderungen, sondern auch um Umwandlungsprozesse in den feinstofflichen Schichten der Erde. Seit fast 17 Jahren beobachte ich mit großer Aufmerksamkeit eine erstaunliche Abfolge von Veränderungen, die vom Kern der Erde ausstrahlen und sich hinter der Kulisse der materiellen Welt niederlassen. Berichte über diese eher versteckt ablaufenden Entwicklungen finden sich in meinen Büchern »Die Erde wandelt sich«, »Erdwandlung als persönliche Herausforderung« und »Quantensprung der Erde«.

Ich glaube, dass Gaia in Zusammenarbeit mit ihren kosmischen Gefährten dabei ist, eine neue Raum- und Zeitstruktur ihres festen Körpers vorzubereiten, die im Laufe der gegenwärtigen Epoche Stück für Stück hervortreten wird. Diese Bedingungen werden es jenen Ausdehnungen des Erdkosmos, die heutzutage als nicht existent oder zumindest als unsichtbar angesehen werden, erlauben, auf ihre eigene Art und Weise Teil der manifestierten Realität zu werden. Das bedeutet nicht, dass der materielle Charakter unserer berührbaren Welt verlorengehen wird. Vielmehr wird die verkörperte Welt befreit von menschlichen Projektionen, die sie zu sehr verdichtet und dabei von den feinstofflichen Ausdehnungen des Seins abgetrennt haben. Gleichzeitig werden mit dieser Art der Befreiung auch bestimmte zwischendimensionale Portale wieder geöffnet, die es unserem Bewusstsein ermöglichen, sich freier zwischen den verschiedenen Parallelwelten des Erduniversums zu bewegen.

Gaia, die Mutter des Lebens, hat sich entschieden, Doppelphasenveränderungen einzuleiten – sei es in ihrer positiven oder destruktiven Phase –, um zu verhindern, dass die Lebensfunktionen der Erde zerstört werden. Wie alle Bewohner des Erdkosmos können auch wir, die menschliche Gattung, nicht verhindern, in diesen Prozess einbezogen zu werden. Um weiter die Schönheit und die kreativen Herausforderungen dieses wunderschönen Planeten genießen zu können, müssen wir uns laufend

an die Veränderungen anpassen, die durch den andauernden Transformationsprozess der Erde hervorgerufen werden. Doch es reicht nicht aus, allein das Konzept zu verstehen. Veränderungen berühren alle Stufen der Existenz, nicht nur im mentalen Sinn, sondern auch körperlich. Wenn wir die multidimensionale Natur unseres eigenen Körpers verstehen und bewusst mit den damit verbundenen Veränderungen mitgehen, kann uns das als verkörperte Wesen helfen, dem gewundenen Pfad der gegenwärtigen Erdwandlungen zu folgen.

#### *0.4 – Einführung der Idee einer integralen Anatomie*

Als Mensch bin ich eines jener Wesen Gaias, die das Glück haben, mithilfe einer Vielzahl kleinster Materieteilchen in einer relativ dichten Form verkörpert zu sein. Als Bildhauer wäre ich gerne in der Epoche der Hochrenaissance geboren, als der materielle Körper des Menschen aufs Neue entdeckt wurde. Welch gewaltiger Strom der Inspiration bewog einige Künstler dieser Epoche, wie Leonardo da Vinci und Michelangelo Buonarroti, heimlich menschliche Leichen zu sezieren, um die Struktur des menschlichen Organismus unter der Haut zu enthüllen! Sie verletzen damit ein strenges Tabu und machten sich laut den Regeln der mittelalterlichen Kirche eines Verbrechens schuldig. Unglücklicherweise ist dieser Strom der Inspiration verschwunden, nachdem die Anatomie des menschlichen Körpers während der letzten zwei Jahrhunderte auch die letzte Nervenfaser bloßgelegt hat.

Wir könnten mit all dem Wissen über menschliche Anatomie, das seit den Tagen von Michelangelo und Leonardo angehäuft wurde, zufrieden sein, wenn die Wende ins dritte Jahrtausend nicht einen unterbewussten und nicht-materiellen Prozess offenbart hätte, der sich im Körper von Gaia und entsprechend im Körper ihrer manifestierten Wesen, Menschen eingeschlossen, entwickelt, den ich als Umwandlungsprozess der Erde bezeichne. Die Absicht meines Buchs und vieler meiner letzten Arbeiten zielt darauf, das Wissen und die Erfahrung dessen zu vergrößern, was »integrale Anatomie« des menschlichen Körpers, gespiegelt im Erdkosmos, genannt werden kann.

Was meine ich mit dem Konzept einer integralen Anatomie? Der Begriff »Anatomie« leitet sich ab vom griechischen Wort »anatemnein«, was »in Stücke schneiden« bedeutet. Ich gebrauche das Wort, um einzel-



ne Aspekte unseres multidimensionalen Körpers zu fokussieren und sie im Kontext ihres geomantischen Hintergrunds zu betrachten. Geomantie ist »Wahrnehmung im Kontext des multidimensionalen Erdkörpers«.

Um klarzumachen, dass wir uns hier nicht mit klassischer Anatomie befassen, wird der integrale Ansatz betont. Der integrale Ansatz in Bezug zur Anatomie bedeutet, dass wir Menschen nicht in Stücke schneiden. Allerdings müssen wir unser Interesse auf verschiedene Aspekte und Dimensionen des menschlichen Körpers richten. Das geschieht jedoch nur, um sie von den alten, engen Konzepten des Körpers zu lösen, sie in ihrer Essenz wahrzunehmen und letztlich in den mit allem verbundenen Kosmos des menschlichen Körpers zu integrieren.

Es sollte keine Verwirrung durch meinen großzügigen Gebrauch des Begriffs »Körper« entstehen. Wie im Fall des Erdkörpers, der üblicherweise mit der äußeren Hülle von Gaia identifiziert wird, so wird auch der menschliche Körper in unserer rational ausgerichteten Kultur in erster Linie als ein Objekt von organischem Material wahrgenommen. Um ihn von diesem begrenzenden Konzept zu befreien, möchte ich den menschlichen Körper als ein mehrstöckiges Haus mit vielen Zimmern darstellen. Es ist das Haus, in dem die Menschen wohnen, während sie sich im Inneren des Erdkosmos entwickeln und gestalten – unabhängig davon, ob sie inkarniert sind oder nicht. Ich möchte Sie durch die verschiedenen Räume Ihres eigenen Hauses führen, damit Sie sich der Schätze bewusst werden, die dort auf verschiedenen Ebenen lagern. All diese Schätze sind Möglichkeiten unseres Wesens, die im gegenwärtigen Augenblick des Wandels aktiviert und genutzt werden können, um fähig zu sein, dessen Herausforderungen zu begegnen.

### *0.5 – Einführung in die Gaia-Touch-Körperübungen*

Um den praktischen Wert des Buchs sicherzustellen, das auch eine Hilfe für den persönlichen Wandlungsprozess sein soll, sind die Textanteile so kurz wie möglich gehalten, um genug Raum für individuelles Erleben zu lassen. Gaia-Touch-Körperübungen werden im Buch immer wieder angeboten, damit eigene Erfahrungen zu den erörterten Themen gesammelt werden können. Die Übungen können parallel zum Lesen praktiziert werden. Es ist auch möglich, sie nur durchzusehen und später zu entscheiden, welche Übungen für eine bestimmte Zeit praktiziert werden könnten.

Gaia-Touch-Übungen sind vor allem dazu bestimmt, das Verhältnis zwischen den Menschen und dem Erdkosmos zu vertiefen. Sie wurden angeregt von Elementarwesen und anderen Wesen der verschiedenen heiligen Plätze auf der Erde. Wesen des Gaia-Bewusstseins boten sie den Menschen an, damit wir uns besser auf die multidimensionale Natur unseres Heimatplaneten und deren Bewohner einstimmen können, die verschiedenen Ebenen der Realität angehören. Die Übungen beinhalten eine Kombination von Körperübungen und Imaginationen, eine Art Yoga, das der Zusammenarbeit mit Gaia und ihrer Noosphäre gewidmet ist.

Ich begann die Gaia-Touch-Übungen eine nach der anderen seit dem Jahr 1998 wahrzunehmen und zu formulieren, als der erwähnte Erdumwandlungsprozess die Schwelle meiner Wahrnehmung erreichte. Im Kontext der Erdwandlungen gesehen, liegt der Sinn der Gaia-Touch-Übungen darin, die persönliche Entwicklung auf eine Art und Weise zu stimulieren, die den Übenden befähigt, sich auf die neu auftauchende Realität einzustimmen und die verschiedenen Körperdimensionen für die kommenden Veränderungen vorzubereiten – mehr noch: sie zum Ausdruck zu bringen, wenn diese an die eigene Tür klopfen.

Gaia-Touch-Übungen sind eine bestimmte Form von Kosmogrammen. Kosmogramme repräsentieren einen Aspekt der universalen Sprache. Ich benutze den Begriff »Kosmogramm«, um Sprachformen zu titulieren, die nicht nur von Menschen, sondern auch von anderen Wesen der Erde und des Universums wahrgenommen werden können. Das bedeutet, dass Kosmogramme ihren Ausdruck sowohl auf der materiellen Ebene, wie auch auf einer unsichtbaren ätherischen Ebene finden, so dass sie auch von Wesen erkannt werden, die nicht fähig sind, physische Formen zu sehen. Umgekehrt, da Sprache auf den Gesetzen der heiligen Geometrie, Geomantie, archetypischen Formen etc. beruht, sind Kosmogramme in der Lage, vielschichtige Botschaften zu übermitteln.

Die authentische Kraft der Gaia-Touch-Körperkosmogramme rührt von dem Bewusstsein und den Wesen jener heiligen Orte her, die sie inspiriert haben – sie werden bei den einzelnen Übungen genannt. Die Übungen wirken auch in umgekehrter Richtung: Indem man eine Gaia-Touch-Übung ausführt, unterstützt man den zugehörigen Platz und dessen Wesen in ihrem Bemühen, die eigene Identität ihres Ortes zu wahren und ihren einzigartigen Beitrag zum Lebensprozess auf der Erde zu stärken.

Es ist wichtig, zu wissen, dass Gaia-Touch-Übungen durch die wechselseitige Beeinflussung der Körperbewegungen und unserer Fähigkeit zur Imagination wirken. Es ist nicht nötig, immer den Hintergrund der jeweiligen Übung im Kopf zu haben, während man sie ausführt. Doch man sollte wissen, welchen Zweck die jeweilige Übung verfolgt und welche ihrer Bewegungen von der Vorstellungskraft der praktizierenden Person unterstützt werden sollten. Begegnen Sie der jeweiligen Übung ohne Projektionen, und lassen Sie es zu, von ihren Schwingen getragen zu werden.

Die Inspiration für die empfohlene Körperübung, um die Präsenz von Gaia zu erfahren, stammt aus Kreta. In der Tat wurde sie inspiriert durch die minoische Tonfigurine der Göttin mit den erhobenen Armen, die vor mehr als drei Jahrtausenden entstand. Während ich dort im Rahmen eines geomantischen Workshops mit meiner Tochter Ana arbeitete, kamen wir in Kontakt mit der alten minoischen Kultur Kretas, einer auf die Göttin zentrierten Kultur, die offensichtlich in einer lebendigen Beziehung zu den schöpferischen Kräften Gaias stand. Das können wir durch die erhaltenen Spuren ihrer naturnahen Kunst und den glücklichen Ausdruck, den ihre Freskomalerei in den Ruinen der minoischen Paläste wiedergibt, erspüren.

### *0.6 – Auf dem dreigestaltigen Weg wandern*

Liebe Mitreisende, um die Übersichtlichkeit unseres zukünftigen Wegs durch die Dimensionen unseres integralen Körpers zu sichern, benötigen wir einen geeigneten Schlüssel. Ich habe dabei einen Schlüssel im Sinn, der uns die Tür zu den verschiedenen Ausdehnungen des integralen menschlichen Körpers öffnet. Meine Intuition bot dafür einen Schlüssel in Form eines kosmischen Kreuzes an. Die Arme des kosmischen Kreuzes sind gleich lang, perfekt zentriert, und der Raum, den sie umfassen, wird abgerundet durch einen Kreis, der das universelle Ganze verkörpert. In dieser Form ist das Symbol menschlichen Kulturen seit dem Paläolithikum unserer Geschichtsepoche bekannt.

Das kosmische Kreuz als ein Symbol des kosmischen Ganzen kennt auch eine kugelförmige Variante, wenn eine dritte Achse zu den ursprünglichen zwei Armen hinzugefügt wird, die rechtwinklig durch ihren Kreuzungspunkt verläuft. Ich nenne sie die sphärenförmige Achse.



#### KRETA-ÜBUNG ZUR STÄRKUNG DER BEZIEHUNG ZU GAIA

- *Beginnen Sie aufrecht stehend, und konzentrieren Sie sich auf Ihre Körpermitte.*
- *Sinken Sie durch Beugen Ihrer Knie so weit zur Erde, wie es eben geht, ohne Ihr Gleichgewicht zu verlieren. Diese Haltung symbolisiert, dass das Universum näher an die Erde heranrückt.*
- *Indem Sie in dieser Position verweilen, heben Sie Ihre Arme halb angewinkelt an, bis Ihre Handflächen auf der Höhe Ihres Kehlkopfs angekommen sind. Die Daumen sind nach hinten gerichtet. Ihre Ellbogen stehen nach beiden Seiten etwas ab. Dies ist ein Symbol dafür, dass die Erde näher an das Universum heranrückt.*
- *Verbleiben Sie eine Weile in dieser Haltung – so lange Sie können. Seien Sie aufmerksam gegenüber Gefühlen, die in Ihnen auftauchen.*
- *Dann richten Sie sich wieder auf und beschreiben mit Ihren ausgestreckten Armen einen großen Kreis um sich herum, indem Sie am untersten Punkt, den Sie leicht erreichen können, beginnen und über dem Kopf enden. Sie können die Arme in einer Kreisbewegung wieder nach unten führen und den Kreis dort schließen. Der Kreis repräsentiert das gesamte Spektrum der verschiedenen Welten, die Gaia im Inneren ihres Erdkosmos – dem weiten Raum zwischen Kosmos und der Erde – aufrechterhält und ernährt.*
- *Wiederholen Sie die Übung einige Male, und betrachten Sie dann, was sich in Ihrem Inneren tut.*

Unsere Reise durch den Erdkosmos und das Universum des menschlichen Körpers wird uns durch alle drei Arme des sphärischen Kreuzes führen. Lassen Sie mich eine kurze Übersicht zur geplanten Reise geben:

*Indem wir den horizontalen Arm* des kosmischen Kreuzes entlangwandern, werden wir das Spektrum der sich auf der Erde entwickelnden Lebensprozesse durchschreiten und dabei verschiedenen – sichtbaren und unsichtbaren – Wesen begegnen, die den Planeten bewohnen. Was uns dabei interessiert, sind die Resonanzen all dieser Wesen und Dimensionen auf den menschlichen Körper. Dieser Weg hat zwei Teile, die der Rück- und der Vorderseite unseres Körpers entsprechen. Die Rückseite bezieht sich auf die kausale Welt, die hinter den Kulissen des täglichen Lebens wirkt. Die Vorderseite dagegen hat mit den verschiedenen Aspekten des Lebens, die in der Tageslichtwelt manifestiert sind, zu tun.

*Der vertikale Arm des kosmischen Kreuzes* steht für das Spektrum der Wesen und Kräfte, die sich zwischen dem Zentrum der Erde und dem Kern des Universums ausdehnen. Traditionell wird er als »Achse der Welt« bezeichnet. Wir werden unsere Reise am untersten Punkt der Achse beginnen, der göttlichen Heimat von Gaia, bis wir nach dem Durchschreiten des Hauses ihrer Drachen den höchsten Punkt erreichen, der mit dem Namen Sophia markiert ist, Gaias kosmischem Gegenüber. Wir werden dabei aufmerksam verfolgen, wie verschiedene Welten und Dimensionen des Erdkosmos im Inneren des menschlichen Körpers reflektiert werden.

*Der dritte Weg wird uns durch das Zentrum des kosmischen Kreuzes führen.* In der Tat werden wir entlang der dritten, sphärenförmigen Achse des Archetyps des Kreuzes wandern. Der Weg wird uns in die innere Welt des Körpers führen, durch seine organische Architektur, durch verschiedene Organe, Hautschichten etc. Wir werden das Zuhause des individuellen Elementarwesens kennenlernen und uns an der Schönheit des menschlichen Leibs und der organischen Systeme, die Bauch, Herz und Kopf steuern, erfreuen.

### *0.7 – Verbindung zu Dante Alighieri*

Während ich dieses Buchprojekt vorbereitete, war meine ursprüngliche Idee, Dantes Göttliche Komödie zu aktualisieren, die zwischen dem 13. und 14. Jahrhundert geschrieben wurde.

Ich erkannte in Dantes Epos das Muster des dreigestaltigen Pfads durch das Universum unseres Seins wieder, ähnlich dem traditionellen schamanischen Weltbild, das sich auf eine Unterwelt, eine mittlere und eine obere Welt bezieht. Dante benutzte in der Tat denselben Weg durch die drei Weltebenen und übersetzte sie in der christlichen Terminologie als Hölle, Fegefeuer und Paradies.

Ich bin sicher, dass die Zeit reif ist, um den dreigestaltigen Pfad auf andere Art und Weise zu verfolgen, sowohl unterschieden von der schamanischen Haltung als auch von Dantes aufgeklärten Christentum. Neue Zeiten verlangen nach einer neuen Matrix. Hier nun mein Vorschlag, den Archetyp des dreigestaltigen Weltbilds zu aktualisieren.

Ich will hier nicht dessen Charakteristika vorwegnehmen. Diese sollen für sich selbst sprechen. Aber für den Leser mag es hilfreich sein, zu verstehen, warum ich im Vorwort zu einigen Kapiteln Sie, liebe Leserin, persönlich anspreche. In Dantes wertvollem Werk wird er selbst durch reale Personen wie Beatrice und den römischen Dichter Vergil durch die Dimensionen der drei Welten geführt. Nun, beim Gang durch das Universum des menschlichen Körpers werde ich selbst die Aufgabe übernehmen, Sie zu führen – nicht durch ein weit entferntes Universum, sondern durch das Universum Ihres eigenen Seins. Ich hoffe, Sie werden die Reise genießen!

## VERZEICHNIS DER GAIA-TOUCH-ÜBUNGEN

### Seite

- 23 Kreta-Übung zur Stärkung der Beziehung zu Gaia
- 29 Fußübung zur Unterscheidung der Qualitäten der Vorder- und Rückseite des Körpers
- 31 Handkosmogramm zum Verschwinden der Mauer zwischen Vorder- und Rückseite des Körpers
- 34 Angstpartikel aus dem Körper spülen
- 35 Das planetare Netzwerk der Berge und Ozeane
- 45 Das persönliche Elementarwesen erfahren
- 48 Die pflanzliche Essenz wahrnehmen
- 49 Den Pflanzenkern in unserem Körper erspüren
- 53 Zur Erneuerung unseres pflanzengleichen Körpers
- 59 Gruppenübung, der Verbindung mit der Tierwelt gewidmet
- 66 Gruppenritual zur Verbindung mit der Feenwelt
- 69 Mit dem persönlichen Elementarwesen und dem elementaren Selbst verbinden
- 77 Sich mit der Welt der Ahnen und Nachkommen verbinden
- 81 Identifikation mit der eigenen individuellen Seelenmatrix
- 84 Bogomil-Geste zur Erfahrung der Göttlichkeit im Zentrum des eigenen Seins
- 87 Die entfremdete Persönlichkeit transformieren
- 95 Persönliches Ritual, um die manifeste Welt von menschlichen Projektionen zu befreien
- 96 Gruppenritual zur Ehre aller Wesen und Welten des Erdkosmos
- 101 Verkörperung neuer Proportionen zwischen verschiedenen Aspekten des Menschen
- 114 Der dreifache Segen von Gaia
- 120 Gaias schöpferische Prozesse im eigenen Inneren erleben
- 123 Den persönlichen Wasserkörper aktivieren
- 128 Verkörperung der neuen Rolle des femininen und maskulinen Prinzips
- 133 Die Drachenkraft zu ihrer ursprünglichen Essenz führen
- 139 Mit der eigenen Drachenkraft in Berührung kommen

- 141 Basel-Übung zur Transformation der Ursprungskräfte in schöpferische Impulse
- 146 Ritual zur Verbindung mit Gaia, der Mutter des Lebens, und Sophia, der Weisheit des Universums
- 149 Schutzübung mit einer verdoppelten Mandorla
- 151 Die heilende Träne der Gnade
- 154 Friedensmeditation mit dem Schwert der Wahrheit
- 158 Corcovado-Übung zur Verbindung mit der eigenen Göttlichkeit
- 162 Erfahrung der Engelpräsenz
- 165 Zusammenarbeit mit den lithosphärischen Engeln im Umwandlungsprozess
- 167 Basel-Übung zur Transformation der Ursprungskräfte in schöpferische Impulse – Variante zu Seite 141
- 172 Durch das zwischendimensionale Portal gleiten
- 187 Die Fähigkeit zum ganzheitlichen Denken erneuern
- 190 Die Verbindung mit dem Brennpunkt der vollkommenen Anwesenheit stärken
- 193 Sich mit dem persönlichen Elementarwesen wieder neu verbinden
- 200 Handkosmogramm zur Erdung und Verankerung im kosmischen Ganzen
- 210 Gaia-Touch-Übung zur Umwandlung
- 213 Venezianische Übung zur Sicherung des Lebensfadens
- 219 Friedensmeditation mit der Taube, dem Olivenzweig und der Muse des Friedens
- 222 Die Neuerschaffung der verkörperten Weltstruktur anregen
- 228 Santiago-de-Compostela-Geste zur Herzöffnung
- 233 Das Herzzentrum in der Beckenhöhle erden
- 239 Humpolec-Übung zur Harmonisierung der Materie der Erde und des Lichts der Sonne
- 244 Davidstern zur Fokussierung der kosmischen und irdischen Inspiration im Inneren des Körpers
- 247 Manhattan-Übung zur Erdung des Kopfs
- 250 Die Regionen des Schädels, des Herzens und den Brennpunkt der vollkommenen Anwesenheit in der Bauchhöhle wieder in Einklang bringen



## **Bücher aus dem AT Verlag**

Marko Pogačnik

### **Synchrone Welten**

Geomantie des zwölfdimensionalen Lebensraums

Marko Pogačnik

### **Das geheime Leben der Erde**

Neue Schule der Geomantie

Marko Pogačnik

### **Elementarwesen**

Begegnungen mit der Erdseele

John Michell

### **So ist die Welt gebaut**

Die kosmologische Bedeutung der Heiligen Geometrie

Claudio Andretta

### **Orte der Kraft im Tessin**

Dorothea Steinbacher

### **Heilige Quellen in Oberbayern**

Wolf-Dieter Storl

### **Naturrituale\***

Mit schamanischen Ritualen zu den eigenen Wurzeln finden

Nana Nauwald

### **Feuerfrau und Windgesang**

Schamanische Rituale für Schutz und Stärkung

Ursula Walser-Biffiger

### **Heilrituale in der Natur**

Die Wahrnehmung verfeinern, persönliche Rituale gestalten,  
die Selbstheilungskräfte stärken

Marlis Bader

### **Naturrituale zur Lebensbegleitung\***

Baumkräfte und Räucherpflanzen zur Stärkung und Heilung

\*Auch als E-Book erhältlich

## **AT Verlag**

Bahnhofstraße 41

CH-5000 Aarau

Telefon +41 (0)58 200 44 00

info@at-verlag.ch

www.at-verlag.ch