

Ingeborg M. Lüdeling

**STEINE, BÄUME,  
MENSCHENTRÄUME**

Ein spirituelles Erlebnisbuch  
mit 24 Übungen

Verlag Hermann Bauer  
Freiburg im Breisgau

# INHALT

Ein Wort des Dankes. . . . .	10
Vorwort . . . . .	11

## ERSTES BUCH: BÄUME

Der Geist des Baumes. . . . .	15
Erste Erkenntnis und Wandel . . . . .	17
Waldspaziergang in England. . . . .	27
Hürden überwinden! . . . . .	28
<b>1. Übung: Entspannung</b> . . . . .	29
Probleme über Probleme?. . . . .	32
Baumgeliebter. . . . .	34
<b>2. Übung: Gläserner Baum</b> . . . . .	38
Baumerlebnisse ins Leben integrieren. . . . .	39
Kraftbaum. . . . .	40
<b>3. Übung: Starker Baum</b> . . . . .	43
Ein verflixter Tag . . . . .	45
<b>4. Übung: Baum-Kreislauf</b> . . . . .	47
Pappelvogel - Freiheitsbaum. . . . .	49
<b>5. Übung: Freiheit im Baum</b> . . . . .	50
Tierbaum . . . . .	51
Hol deine Bäume zu dir ins Haus. . . . .	53
Ein Baumgeist muß umziehen. . . . .	55
<b>6. Übung: Für den Baum</b> . . . . .	59
Baum im goldenen Kleid . . . . .	60
Tanzende Närrin im Wald . . . . .	61

## ZWEITES BUCH: STEINE

Gesang der Steine . . . . .	65
Fliegender Stein oder steinerner Vogel . . . . .	68
<b>7. Übung: Steinerlebnis.</b> . . . . .	69
Atlantik in Portugal . . . . .	71
<b>8. Übung: Felsen öffne dich.</b> . . . . .	74
Planet X . . . . .	76
Wissen der Steine . . . . .	78
<b>9. Übung: Meer im Kristall.</b> . . . . .	82
<b>10. Übung: Kristallschau.</b> . . . . .	83
<b>11. Übung: Heilender Kristall.</b> . . . . .	84
Andromeda-Spiralnebel . . . . .	86
<b>12. Übung: Spiralweg aus Rosen.</b> . . . . .	90

## DRITTES BUCH: MENSCHEN

Eine wahre, unheimliche Nachtgeschichte . . . . .	95
Gedanken über Schutz . . . . .	97
<b>13. Übung: Schutz</b> . . . . .	99
Vollmondnacht . . . . .	109
<b>14. Übung: Glücksbringer.</b> . . . . .	111
<b>15. Übung: Augenstrahl</b> . . . . .	113
Temperament . . . . .	114
Meditation . . . . .	115
<b>16. Übung: Gedankenstille.</b> . . . . .	117
Krokodile . . . . .	118
Eigenarbeit . . . . .	119
Erleuchtung . . . . .	128
Einweihung . . . . .	131
Ausgleich der Elemente . . . . .	135
Ein Guru in Grün . . . . .	137
Verantwortung und Aura . . . . .	139
<b>17. Übung: Aurasehen</b> . . . . .	140
Auraformen und -färben . . . . .	141

## VIERTES BUCH: TRÄUME

Uralter Steinkreis voller Lebendigkeit . . . . .	149
Kraftorte. . . . .	156
Blauer Eisstein . . . . .	160
Was jeder tun kann. . . . .	162
Felsheiligtum mit Selbstvertrauen! . . . . .	164
<b>18. Übung: Kraftübertragung für unsere Erde</b> . . . . .	166
Mondkreis . . . . .	168
Tal ohne Wiederkehr. . . . .	171
Bilderfrauen . . . . .	175
Wasser des Lebens. . . . .	190
<b>19. Übung: Wasserklarheit!</b> . . . . .	191
Wasser als Informationsträger . . . . .	193
<b>20. Übung: Gesundheit, Schönheit, Freude</b> . . . . .	194
Madron Well . . . . .	196
Es werde Licht . . . . .	202
<b>21. Übung: Selbstheilung</b> . . . . .	204
<b>22. Übung: Lichtnahrung</b> . . . . .	205
Verwandlung . . . . .	205
Alle Dinge teilen denselben Atem. . . . .	206
<b>23. Übung: Luft und Liebe</b> . . . . .	209
<b>24. Übung: Atmender Stein der Ruhe</b> . . . . .	210
Luftgeist . . . . .	210
Naturwesen . . . . .	213
Epilog . . . . .	216
Literaturverzeichnis. . . . .	219