



Schamanische Rituale

Naturheilkräfte aktivieren

SVENJA ZUTHER





Inhalt

| | |
|------------------------------------|---|
| Die Heilkraft der Sehnsucht | 6 |
| Gebrauchsanweisung für dieses Buch | 7 |

Faszination Schamanismus 8

| | |
|---|----|
| NaturBewusstSein – Schamanismus im 21. Jahrhundert | 10 |
| Der Weltenbaum – das schamanische Weltbild | 16 |
| Wanderer zwischen den Welten | 24 |

Vom Lesen im »Buch der Natur« 28

| | |
|---|----|
| Wie wir von der Natur lernen können | 30 |
| Unsere Beziehung zur Natur | 34 |
| Die Pforten der Wahrnehmung | 42 |
| Die Natur der Dinge | 48 |
| Natur-Meditation – Achtsamkeitstraining in der Natur | 58 |
| Gnothi seauton – Erkenne dich selbst | 66 |



Finde deinen Platz im Netz des Lebens 72

| | |
|-------------------------------------|----|
| Das Band des Lebens – deine Ahnen | 74 |
| Netz des Lebens – deine Mitbewohner | 80 |
| Orientierung in Zeit und Raum | 86 |
| Extra: Räuchern und Räucherrituale | 92 |
| Reisen in die Anderswelt | 96 |

NetzWerken 102

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Dankbarkeit und Aufmerksamkeit | 104 |
| Entfaltung und Entwicklung | 108 |
| Schutz – Abgrenzung und Abwehr | 112 |
| Reinigung – die Kraft der Erneuerung | 120 |
| Die Kraft der Verbindung | 130 |
| Verzeichnis der Übungen | 136 |
| Stichwortverzeichnis | 140 |
| Über die Autorin Impressum | 143 |