

© des Titels »Dem Ruf des Schamanen folgen« (978-3-7474-0154-5)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Heiko Gärtner und Tobias Krüger

# Dem Ruf des Schamanen folgen

Erkenne dein wahres Selbst und  
entfalte deine ganze Heilkraft

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Der Weg zum Heiler-Sein .....   | 6         |
| <b>Teil 1: Die Heilkraft der Natur .....</b>                          | <b>17</b> |
| Sind wir als Gesellschaftsmenschen glücklich? .....                   | 18        |
| Sind wir wirklich getrennte Wesen? .....                              | 22        |
| Wer verursacht unser Leid und warum? .....                            | 25        |
| Die Welt als Spiegel der Seele .....                                  | 35        |
| Wie die Natur uns automatisch heilt .....                             | 53        |
| Heile, um geheilt zu werden .....                                     | 58        |
| <b>Teil 2: Der Spiegelplatz der Seele als Heiler und Mentor .....</b> | <b>61</b> |
| Wie finde ich meinen Spiegelplatz der Seele? .....                    | 65        |
| Wie begrüße ich den Spiegelplatz der Seele? .....                     | 67        |
| Was gibt es am Spiegelplatz zu tun? .....                             | 68        |
| Wann, wie oft und wie lange besuche ich meinen Spiegelplatz? .....    | 70        |
| Spiegelplatzübungen .....   | 71        |
| <b>Teil 3: Wie werde ich zum Heilungsschüler der Natur? .....</b>     | <b>75</b> |
| Wie werde ich vom Fremdkörper zum Einheimischen in der Natur? ...     | 78        |
| Vom Blindfisch zum aufmerksamen Beobachter aller Welten werden ..     | 94        |
| Die physische Welt wahrnehmen .....                                   | 112       |
| Die energetische Welt wahrnehmen .....                                | 169       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Teil 4: In Kontakt mit der Natur treten</b> .....                  | <b>209</b> |
| Begegnung mit Kraft- und Heilungsplätzen .....                        | 211        |
| Healing-Touch – Heilen durch Handauflegen .....                       | 213        |
| <br>  |            |
| <b>Teil 5: Heilungsmeditationen und Hypnosen</b> .....                | <b>241</b> |
| Wie kann ich mich selbst in einen hypnotischen Zustand versetzen? ... | 243        |
| Der innere Medizinort .....   | 246        |
| Der Medizinkörper .....   | 250        |
| Der innere Medizinmann .....  | 255        |
| Kontakt mit der Heilkraft der Bäume aufnehmen .....                   | 260        |
| <br>  |            |
| <b>Abschluss und Ausblick</b> .....                                   | <b>267</b> |
| Dank .....  | 271        |
| Quellen .....   | 272        |