

Anita Maas

Dein Natur Retreat

Mit den vier Elementen zu
innerer Ruhe und Kraft finden

mvvverlag 

© 2023 des Titels »Dein Natur-Retreat« von Anita Maas (ISBN 9783747405475) by mvv Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	10
Das Element Erde – Erde trägt	18
Qualität des Elementes Erde	20
Wobei dir das Element Erde hilft	31
Naturritual – Erde	33
Daran erkennst du, dass dir das Element Erde fehlt	37
So stärkst du das Element Erde in dir	38
Kraftorte – Erde	45
Zugehörige Pflanzen	53
Naturwesen – Erde	57
Das Element Luft – Luft weht	60
Qualität des Elementes Luft	62
Wobei dir das Element Luft hilft	72
Naturritual – Luft	74
Daran erkennst du, dass dir das Element Luft fehlt	77
So stärkst du das Element Luft in dir	78
Kraftorte – Luft	85
Zugehörige Pflanzen	90
Naturwesen – Luft	93
Das Element Wasser – Wasser fließt	94
Qualität des Elementes Wasser	96
Wobei dir das Element Wasser hilft	106
Naturritual – Wasser	107
Daran erkennst du, dass dir das Element Wasser fehlt	109
So stärkst du das Element Wasser in dir	111
Kraftorte – Wasser	117

Zugehörige Pflanzen	128
Naturwesen – Wasser	131
Das Element Feuer – Feuer brennt	132
Qualität des Elementes Feuer.....	134
Spirituelle Bedeutung	148
Wobei dir das Element Feuer hilft	152
Naturritual – Feuer	153
Daran erkennst du, dass dir das Element Feuer fehlt	156
So stärkst du das Element Feuer in dir	157
Kraftorte – Feuer	162
Zugehörige Pflanzen.....	167
Naturwesen – Feuer	171
Das Element Äther - Äther verbindet	172
Das 5. Element	174
Der Raum für alles	176
Alles ist mit allem verbunden	178
Natur-Retreats	180
Die Elemente im Tagesablauf	182
Elemente in dir und in den Lebensphasen	184
Den Ausgleich herstellen	186
Mit allen Sinnen wahrnehmen	193
Der Ruf der wilden Seele	199
Die Natur als Spiegel	202
So kann dein Natur-Retreat aussehen	206
Test: Was für ein Elementetyp bist du?	238
Auswertung	243
Literatur	252
Dank	253
Über die Autorin	254
Bildnachweis	255