

JENNIE APPEL

WER WACHSEN WILL,
BRAUCHT STARKE WURZELN



JENNIE APPEL

WER
WACHSEN
WILL BRAUCHT STARKE
WURZELN

Mit der Kraft des Schamanismus
das volle Potenzial entfalten

ÜBERARBEITETE
UND ERWEITERTE
NEUAUSGABE

INHALT

VORWORT 8



UNSERE WURZELN ENTDECKEN 11

SCHAMANISMUS GANZ ALLTÄGLICH 12

Eins mit der Fülle der Natur 12

Rituale stärken die Verbindung 13

Nur was dir guttut, unterstützt deinen Weg 13

Wichtig ist die eigene Erfahrung 15

So nutzt du die Audio-Tracks 15

Was können schamanische Methoden leisten? 16

KULTURELLE URSPRÜNGE 17

Halt haben im Leben 17

Die erste Spiritualität 18

UMGEBEN VON LEBENDIGEM 23

WIE DIE WELT ZU UNS SPRICHT 24

Auf das Erleben kommt es an 27

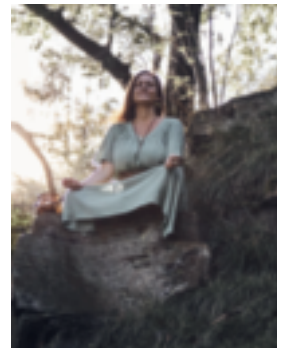
Die Natur als Spiegel der Seele 28

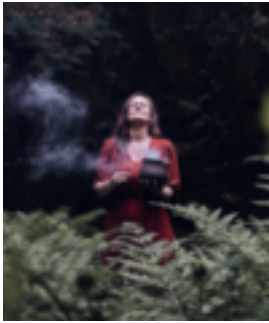
Antworten aus der Natur 28

VERBUNDENHEIT SCHENKT KRAFT 39

Die Energie der Elemente 39

Mit der Welt in Kontakt sein 39





ALLES IST MITEINANDER VERBUNDEN 43

WEITES HERZ, WEITES BEWUSSTSEIN 44

Sich auf die Welt einlassen	44
Der große Kreis des Lebens	48

NATUR UND SELBSTERKENNTNIS 49

Die Deutungshoheit liegt allein bei dir	49
Ein freundlicher Ort	51
Wandel im Innen wie im Außen	53

DIE SCHAMANISCHE REISE 59

UNTERWEGS IN ANDEREN GEFILDEN 60

Grundlagen und Methode	60
Die drei Welten	60
Natur und Spiritualität: Der Weltenbaum	63

DIE PRAXIS DER SCHAMANISCHEN REISE 67

Hilfreiche Werkzeuge	68
Klang, Symbol und Wirkung	68
Kräuter – Hüter der Schwelle	71
Der Kraftort als Bezugspunkt	72
Kraftort und Alltagswelt	75
Die Anderswelt und ihre Bewohner	82
Besondere Reiseternine und -orte	87
Reisen in die Obere Welt	89

BEGEGNUNGEN IN DER ANDERSWELT 92

Lasse dich leiten	92
Alles auf einer Reise hat Bedeutung	92
Ein Ritual als Signal	93

