



## Elemente-Meditationen

## Elemente-Meditationen

1998 wurde ich in die Elemente-Meditationen eingeführt. Seither praktiziere ich sie regelmässig. Sie finden in der Natur direkt am jeweiligen Element statt und wirken sich direkt auf unser Leben aus.

**Feuer** ist ein verwandelndes Element. Es wirkt reinigend auf den Geist des Betrachters, fördert eine gute und klare Kommunikation und hilft, die Gedanken zu kontrollieren.



**Wasser** ist wandel- und veränderbar. Wasser kann verschiedene Formen und Zustände annehmen als Flüsse, Wasserfälle, Bäche, Seen, Regen, Nebel, Schnee, Eis. Wasser zeigt uns unsere Emotionen und Gefühle auf und hilft, diese zu verarbeiten und zu meistern.

**Erde** ist der Planet auf dem wir leben und der Boden, der uns trägt und den wir bepflanzen. Erde ist vielfältig; Felsen, Wüsten, Berge, Bäume, Pflanzen, Tiere usw. gehören dazu. Die Erde hilft uns, Materie zu verstehen, damit umzugehen, uns zu erden und unser Leben zu klären.

**Luft** und die **Sternenschau** gehören auch zu diesen Meditationen.

Ich biete Kurse zu diesen Meditationen an. Zeiten und Infos werden auf meiner Webseite [www.damariswyss.ch](http://www.damariswyss.ch) bereitgestellt. Weitere Infos sind auch über [mail@damariswyss.ch](mailto:mail@damariswyss.ch) oder 079 256 87 90 erhältlich.

Ich freue mich auf dein Kommen. Damaris Wyss