

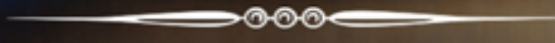


GROSSMEISTER .-. MA



Der dritte Lehrbrief des
magischen
Ordens vom atlantischen
Orakel

DAS ASTRALE ATMEN



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einführung

Die Luftmahlzeit

Atmen heisst Leben

Das «ganze Atmen»

Die Plexus Methode

Die Konzentration auf die Nasenatmung

Entspannungsatmen

Weitere tägliche Übungen

Lungenreinigung

Lungenkräftigung

Atmung als Basis der Magie

Weitergehendes Atmen