

INHALT

In den Rauh Nächten kommst du nach Hause	6	Das Julfest	35
Wie du dieses Buch nutzen kannst	8	Die Magie der Wintersonnenwende	36
Grundlagen	9	Die Bedeutung der Wintersonnenwende für dich	38
Die Natur als Orientierung	10	Entzünde das Licht	39
Alles ist eingewoben in einen magischen Zyklus	11	Julklutz	41
Die Dunkelheit als Zeit der Stille und Ruhe	14	Meditation zum Julfest	42
Eine Zeit für dich	17	Unterstützung aus der Natur	44
Ein Platz nur für dich	18	Magische Rauh Nächte	45
Rituale als magische Unterstützung	19	Eine Pause, bevor es weitergeht	46
Die Sperrnächte	21	Woher kommt das Arbeitsverbot in den Rauh Nächten?	48
Lass los, um Neues zu empfangen	23	Alte überlieferte Bräuche in den Rauh Nächten	50
Ritual in den Sperrnächten: Das Alte verabschieden	25	Zwiebelorakel	51
Unterstützung aus der Natur	27	Wann genau sind die Rauh Nächte?	52
Meditation Ausruhen	28	Rauh Nächte – Bedeutung für dich	53
Räuchern	29	Zeit des Orakelns	54
Energetische Hausreinigung	34	13 Wünsche (25.12.–5.1.)	55
		Deine Orakelzeit	56
		Unterstützung aus der Natur	60
		Dein Zauber beginnt	62
		Zutaten für die Rauh Nachtsrituale	63

ERSTE RAUHNACHT

65

ZWEITE RAUHNACHT

75

DRITTE RAUHNACHT

85

VIERTE RAUHNACHT

95

FÜNFTE RAUHNACHT

105

SECHSTE RAUHNACHT

115

SIEBTE RAUHNACHT

125

ACHTE RAUHNACHT

135

NEUNTE RAUHNACHT

145

ZEHNTE RAUHNACHT

155

ELFTE RAUHNACHT

167

ZWÖLFTE RAUHNACHT

179

**Flieg hinein in den
Zauber deiner Zukunft**

189

Über die Autorin

191