

# Inhalt

Vorwort . . . . .	8
<b>1. Jahresfeste in unserer heutigen Zeit . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>2. Übungen zur Entwicklung magischer Kraft . . . . .</b>	<b>14</b>
Übungen im Umgang mit deinen Energien . . . . .	15
Übungen mit anderen Energien . . . . .	17
Eine veränderte Wahrnehmung . . . . .	20
Naturmeditation und rituelle Übungen zu den Elementen . . . . .	21
Wasserritual . . . . .	21
Feuerritual . . . . .	22
Luftritual . . . . .	23
Erdritual . . . . .	23
<b>3. Trancereisen . . . . .</b>	<b>25</b>
Die Trance herbeiführen . . . . .	27
In der Trance . . . . .	29
Gruppentrancen . . . . .	30
<b>4. Die vier Elemente und die magischen Werkzeuge . . . . .</b>	<b>32</b>
Das Element Wasser und der Kelch . . . . .	33
Das Element Feuer und der Stab . . . . .	36
Das Element Erde und das Pentakel . . . . .	38
Das Element Luft und Dolch/Schwert . . . . .	41
Kleidung, Kerzen, Räucherungen und der Altar . . . . .	44

<b>5. Die Göttin</b>	50
Die Jungfrau	51
Die Mutter	53
Die alte Weise	54
Die Göttin erleben	56
<b>6. Der männliche Gott</b>	58
<b>7. Rituale für Hexen</b>	63
Habe ich magische Fähigkeiten?	63
<i>Vorbereitung zum Ritual – Vorbereitungstreffen – Ritualplatz</i>	
Durchführung eines Rituals	69
<i>Reinigung – Kreisziehen – Elementanrufung – Energieaufbau – Das Thema eines Rituals und Zauberwirken – Anrufung der Göttin und des Gottes – Opfer – Verabschiedung – Zusammenfassung eines Ritualablaufes</i>	
<b>8. Das Rad mit den acht Speichen – Die Jahresfeste</b>	87
Wintersonnenwende, Julfest (um den 21. Dezember)	89
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Imbolg, Brigid, Lichtfest (am 2. Februar)	100
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Frühlings-Tagundnachtgleiche,	
Frühlingsanfang, Ostara (um den 21. März)	107
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Beltaine, Walpurgis, Maifest (am 30. April)	113
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Sommersonnenwende, Litha (um den 21. Juni)	121
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Lammas, Lughnasadh, Kräuterweihfest (am 2. August)	131
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
Herbst- Tagundnachtgleiche, Mabon, Erntedankfest	
(um den 21. September)	139
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	

Samhain, Halloween (am 31. Oktober) . . . . .	145
<i>Alte Bräuche und Riten – Anregungen für Rituale</i>	
<b>9. Mondinnen-Rituale . . . . .</b>	<b>151</b>
Übungen zur Mondin . . . . .	152
Die Vollmondin . . . . .	154
Die abnehmende Mondin . . . . .	155
Die Schwarzmondin . . . . .	155
Die zunehmende Mondin . . . . .	156
Nachwort . . . . .	157
Literatur . . . . .	158