

# Inhalt

Einleitung .....	7
Geschichte der Runen.....	14
Das Arbeiten mit den Runen .....	17
Das Herstellen der Runen.....	17
Das Weißen der Runen .....	17
Befragen der Runen .....	18
Umgekehrte Runen.....	20
Legetechniken .....	21
Der Dreierwurf .....	23
Geben und Empfangen .....	25
Die vier Elemente .....	26
Zwischen den Inkarnationen .....	27
Die drei Aspekte der Göttin .....	29
Das Jahresorakel.....	34
Der Sechsstern .....	36
Der astrologische Wurf.....	37
Runengespräch I. ....	39
Runengespräch II.....	40
Erkennen von Menschen aus früheren Inkarnationen ..	41
Begegnung mit einem Seelenpartner .....	42
Die Runen in ihrer numerischen Zuordnung .....	48
Der Tagesbeginn einer Runenschamanin .....	48
Runen umgeben dich .....	49
Namen, Wörter und Runen.....	50
Runen und geistige Zentren (Chakren) .....	56
Die schamanische Runenreise .....	59
Runenkörperübungen.....	61
Runenmeditation.....	64
Runenessen .....	65

Runenanhänger .....	65
Runenritual zur Entscheidungshilfe.....	65
Runenritual zur Heilung.....	70
Das Planen von Zielen und Wünschen auf der spirituellen Ebene .....	75
Übung zur Formulierung von Kraftsätzen .....	78
Säen an Neumond.....	82
Ritual der Ernte .....	85
Die Angebote des tiefen Selbst .....	89
 Die Runen des gemein-germanischen Futharks in ihrer Bedeutung und Anwendung .....	97
 Das Runenalphabet (Übersicht) .....	222
 Die Runen und ihre Bedeutung (Kurzfassung).....	223
 Das gemein-germanische Futhark in Gegenüberstellung zum Alphabet.....	226
 Buchempfehlungen .....	228