

Inhalt

Einleitung	7
Geschichte der Runen.....	14
Das Arbeiten mit den Runen	17
Das Herstellen der Runen.....	17
Das Weihen 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 Jahresrakel.....	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