

INHALT

Vorwort	8
Teil 1: Jahreskreisfeste- eine Reise zur Selbstfindung	11
Wer waren die Kelten?	13
Die Jahreskreisfeste zelebrieren	14
Verehrung der Sonne – Quelle des Lebens	16
Verehrung des Mondes – Sinnbild für den Rhythmus der Zeit	17
Symbol des Jahreskreises – Sinnbild ewiger Schöpfung	19
Traditionen, Brauchtum und Symbole als Nahrung der Seele	21
Krafttiere – Boten des Universums	22
Kraftorte – magische Seelenplätze	22
Zauberprüche – Kommunikation mit dem Universum	23
Kraftminerale und Kraftsteine – Kristallpforten zur Seele	24
Ritualgegenstände – Brücken zu geheimnisvollen Welten	24
Jahreskreis-Yoga im Wald – das »Ich« spüren	25
Zauberfarben – Magie der Natur	26
Meditationen im Jahreskreis – das Hier und Jetzt spüren	26
Räucherstoffe – Botschafter zwischen Himmel und Erde	27
Magische Pflanzen – geheimnisvolle Nahrung für Geist und Seele	28
Bäume – Türen zu vergessenen Welten	28
Teil 2: Die Reise durch den Jahreskreis	31
Imbolc • Lichtmess – 1. und 2. Februar	34
Traditionen, Brauchtum und Symbole	35
Storch – Sinnbild für das neu erwachende Licht	36
Schluchten und Klamme – Atem der Schöpfung	38
Kraftmineral Bergkristall – der Meisterheiler voller Wunder	41
Ritualgegenstand zu Imbolc: Masken – das zweite Gesicht	43
Waldyoga im Schnee – das neue Licht begrüßen	46
Weiß – Farbe der Sehnsucht und Träume	47

Räucherstoff Salz – tiefste Verbindung zum neu erwachenden Licht	48
Urkraft der Pflanzenknospen	50
Birke – Quelle der Urenergien	51
Ostara • Frühjahrs-Tagundnachtgleiche – 20. bis 23. März	54
Traditionen, Brauchtum und Symbole	55
Hase – Sinnbild der Lebensfreude	58
Klöster – Orte der inneren Einkehr	59
Kraftmineral Achat – Zauberstein für Erfolg und Wachstum	62
Ritualgegenstand zu Ostara: Heiliger Kessel – Blick in deine Zukunft	63
Yoga im Frühlingswald – das sprießende Grün empfangen	65
Grün – Farbe der Naturkräfte	66
Räucherstoff Bernstein – Baumgold aus Urzeiten	68
Bärlauch und Giersch – lebendige Energie aus der Erde	70
Ahorn – Quelle der Freiheit	71
Beltane • Maifest – 30. April und 1. Mai	74
Traditionen, Brauchtum und Symbole	75
Fuchs – mystischer Ratgeber	76
Im Rausch der Wasserfälle	77
Kraftmineral Kieselstein – berauschende Lebensgeister	80
Ritualgegenstand zu Beltane: Zauberstab – erwecke deine Intuition	83
Mit Waldyoga den Geist von Beltane rufen	84
Blau – die Farbe der Seele	86
Räucherstoff Styrax – die Süße der Lebensfreude	88
Löwenzahn und Waldmeister – Zauberlehrer des Lebens	89
Buche – Wegweiser zu deinen Lebenszielen	92
Litha • Sommersonnenwende – 21. Juni	94
Traditionen, Brauchtum und Symbole	95
Pferd – Helfer der göttlichen Mächte	98
Glitzernde Seen – kristallklare Wasserreiche mit geheimen Botschaften	99

Kraftmineral Amethyst – Stein der Ruhe und Harmonie	102
Ritualgegenstand zu Litha: Kupfermesser – Quelle der Inspiration	104
Waldyoga zur Sommersonnenwende – der Zauber des Sonnengrußes	106
Sonnengelb – pralle Lebensenergie aus dem Universum	109
Räucherstoff Süßgras – berauschender Duft des Sommers	112
Mädesüß – aromatisches Traumkraut	113
Erle – Brücke zum Reich der Anderswelt	115
Lammas • Fest der Schnitterin – 1. August	118
Traditionen, Brauchtum und Symbole	119
Kuh – kosmische Kraft des Lebens	122
Verwunschene Burgen – Zeugen geheimnisvoller Geschichte	124
Kraftstein Sandrose – Lichtbringerin mit Urkräften	127
Ritualgegenstand zu Lammas: Zauberring – magisches Objekt weiser Lehrmeister	128
Waldyoga zu Lammas – den Geist von Lammas atmen	130
Beige – Farbe der fruchtbaren Felder	133
Räucherstoff Rainfarn – magische Schutzpflanze	135
Getreide – heilige Feldfrüchte	136
Holunder – Medizinbaum der weißen Göttin	137
Mabon • Herbst-Tagundnachtgleiche – 20. bis 23. September	140
Traditionen, Brauchtum und Symbole	141
Hirsch – Vermittler zwischen Diesseits und Jenseits	143
Heilige Quellen und Brunnen – Bewahrer deiner Lebensschätze	144
Kraftstein Hühnergott – Glücksbringer aus heimatlichen Meeren	147
Ritualgegenstand zu Mabon: Hausaltar – Instrument für Schutz und Orientierung	148
Waldyoga zur Herbst-Tagundnachtgleiche – die Energie von Mabon spüren	150
Rot – Farbe der Lebenskraft	152
Räucherstoff Fichtenharz – Zauberduft des Waldes	155
Brennnessel – Beschützerin deiner Lebensenergie	156
Apfelbaum – Sinnbild für Heilkraft und Unsterblichkeit	157

Samhain • Allerseelen – 31. Oktober und 1. November	160
Traditionen, Brauchtum und Symbole	161
Gans – Begleiterin auf deinem schamanischen Flug	164
Höhlen – den Kräften der Urzeit auf der Spur	165
Kraftstein Schwarzer Obsidian – mystische Macht aus den Tiefen ewiger Vulkane	168
Ritualgegenstand zu Samhain: Feuer – die magischen Flammen der Weisheit	169
Waldyoga zu Samhain – dem Gott des Winters begegnen	171
Grau – Symbol der ruhenden Natur	172
Räucherstoff Wacholder – Tor zu anderen Welten	175
Efeu – Sinnbild für ewiges Leben	176
Eibe – Baum der Unterwelt	178
Yule • Wintersonnenwende – 21. Dezember	180
Traditionen, Brauchtum und Symbole	181
Katze – Bewahrerin deiner Weisheit	185
Winterwald – Quelle für Ruhe und Stabilität	186
Kraftmineral goldener Topas – Stein der göttlichen Sonne	189
Ritualgegenstand zu Yule: Glocke – mystischer Schall zwischen Himmel und Erde	190
Waldyoga zur Wintersonnenwende – das neugeborene Licht begrüßen	191
Gold – die Farbe göttlichen Zaubers	193
Räucherstoff Weihrauch – Duft der Götter	195
Mistel – Glücksbringerin aus mystischen Sphären	197
Tanne – Geist des neugeborenen Lichts	198
Nachwort	200
Dank	202
Über die Autorin	203
Literatur	204
Bildnachweis	207