

Inhalt

Mein Weg durch die Raunächte	4
Kapitel 1: Die magische Welt der Raunächte	7
Was sind die Raunächte?	8
Raunachtsrituale	16
Kapitel 2: Yoga und die Raunächte	29
Yoga und Raunächte – die perfekte Ergänzung	30
Die Yogapraxis während der Raunächte	41
Asanas – die Schatztruhe des Yoga	45
Kapitel 3: Yogapraxis für die 12 Raunächte	97
Wintersonnenwende – Rückkehr des Lichts	98
1. Raunacht – Den Samen säen	106
2. Raunacht – Verbinden mit dem inneren Licht	114
3. Raunacht – Öffne dein Herz	122
4. Raunacht – Stürmische Transformation	130
5. Raunacht – Freundschaft und Selbstliebe	138
6. Raunacht – Bereinigung und Vergebung	146
7. Raunacht – Öffnung für das Neue	154
8. Raunacht – Mut und Zuversicht	162
9. Raunacht – Klarheit und Selbstfürsorge	170
10. Raunacht – Balance und Harmonie	178
11. Raunacht – Loslassen und Abschied	186
12. Raunacht – Aufbruch und Entfaltung	194
So nutzt du deine Erkenntnisse aus den Raunächten	202
Anhang	206
Verwendete und empfehlenswerte Literatur	206
Übungsübersicht	207
Über die Autorin	208