

## **INHALT**

### **Vorbereitung auf die Raunächte**

Die Raunächte – 12 heilige Nächte	<b>8</b>
Gute Vorbereitung	<b>11</b>
Vom Räuchern: eine Einführung	<b>14</b>
Träume und Trauerinnerung	<b>18</b>
Wintersonnenwende und die vorbereitenden Nächte	<b>20</b>

## Die 12 Heiligen Nächte

25. Dezember: Erste Raunacht <b>Samen säen</b>	<b>26</b>
26. Dezember: Zweite Raunacht <b>Inneres Licht</b>	<b>32</b>
27. Dezember: Dritte Raunacht <b>Herzöffnung &amp; Wunder</b>	<b>38</b>
28. Dezember: Vierte Raunacht <b>Aufbruch &amp; Wandel</b>	<b>44</b>
29. Dezember: Fünfte Raunacht <b>Freundschaft &amp; Selbstliebe</b>	<b>50</b>
30. Dezember: Sechste Raunacht <b>Bereinigung &amp; Loslassen</b>	<b>56</b>
31. Dezember: Siebte Raunacht <b>Öffnung für das Neue</b>	<b>62</b>
1. Januar: Achte Raunacht <b>Mut &amp; Zuversicht</b>	<b>68</b>
2. Januar: Neunte Raunacht <b>Struktur &amp; Klarheit</b>	<b>74</b>
3. Januar: Zehnte Raunacht <b>Balance &amp; Harmonie</b>	<b>80</b>
4. Januar: Elfte Raunacht <b>Transformation &amp; Abschied</b>	<b>86</b>
5. Januar: Zwölfte Raunacht <b>Entfaltung &amp; Weisheit</b>	<b>92</b>

## Dreikönigstag und weitere magische Tage

6. Januar: Dreikönigstag <b>Das neue Jahr beginnt</b>	<b>98</b>
Weitere magische Tage	<b>104</b>

## Sonstiges

Autorin und Quellennachweis	<b>107</b>
Impressum	<b>112</b>