

KULT ZWISCHEN NATURERLEBEN UND RELIGIÖSEM BRAUCHTUM

- Bräuche und Riten unserer Vorfahren 6
- Das Rad des Jahres kennenlernen 10
- Winterzeit ist Räucherzeit 12
- Traditionen aus Mitteleuropa wieder beleben 16

DER WEG DURCH DAS JAHR

- Die Wegmarken der Winterzeit 20
- Herbstbeginn – Das Licht verschwindet 24
- Allerheiligen und Samhain – Die Verstorbenen ehren 26
- Zeit des Advent – Vorbereitung für Weihnachten 28
- Die Raunächte – Der Geistwelt so nah 30
- Der 6. Januar – Der Schritt in das neue Jahr 32
- Lichtmess – Der Winter ist vorbei 34

DIE RAUNÄCHTE – DER KÖNIGSWEG DES RÄUCHERNS

Mit alten wie neuen Dämonen umgehen 38

- ❶ Der bewusste Einstieg 42 · ❷ Der Weg in die seelische Dimension 44
 - ❸ Die Ebene des Herzens 46 · ❹ Bewusst innehalten 48 · ❺ Der Blick in das soziale Umfeld 50 · ❻ Abschied auf immer 52 · ❻ Den Übergang vorbereiten 54 · ❾ Neues Anvisieren 56 · ❾ Das Segnen lernen 58
 - ❻ Ins Tun kommen 60 · ❻ Werden und Vergehen erkennen 62
 - ❻ In Milde den Bogen schließen 64
6. Januar – Mit dem Göttlichen in die Zukunft gehen 66
Raunacht-Rituale persönlich gestalten 68

SCHÖNE MATERIALIEN UND WUNDERBARE RÄUCHERSTOFFE

- Wie Räucherwerk wirkt 76
- Die richtigen Utensilien 78
- Eigenes Räucherwerk, kreative Mischungen 80

-
- Zum Weiterlesen 87
 - Nützliche Adressen für Räucherwerk und Zubehör 88
 - Porträt der Autorin und des Fotografen 89
 - Register, Räucherwerk im Überblick 90