

Inhalt

Vorwort: Du bist wichtig!	11
Kapitel 1: Was sind die Rauhnächte?	21
Kapitel 2: Deine Rituale während der Rauhnächte	33
Kapitel 3: Wie du dich auf die Rauhnächte vorbereiten kannst	55
Kapitel 4: Deine Reise durch die Rauhnächte	71
25. Dezember: Einfach mal abschalten	77
26. Dezember: Fühlen ist deine Stärke	95
27. Dezember: Dich lieben lernen	113
28. Dezember: Die Natur in dir	133
29. Dezember: Dein mystisches Ich	149

30. Dezember: Du in Verbindung	167
31. Dezember: Deine Herzenswünsche	181
1. Januar: Gute Vibes	193
2. Januar: Was ist deine Bestimmung?	205
3. Januar: Herzvoll leben	221
4. Januar: Du bist du	233
5. Januar: Dein sanfter Übergang in den Alltag	249
Von Herzen alles Gute für dich	261
Danke!	263
Meditationen als Download-Option	264
Register	265