

INHALT

In den Rauhnächten kommst du nach Hause	6	Das Julfest	35
Wie du dieses Buch nutzen kannst	8	Die Magie der Wintersonnenwende	36
Grundlagen	9	Die Bedeutung der Wintersonnenwende für dich	38
Die Natur als Orientierung	10	Entzünde das Licht	39
Alles ist eingewoben in einen magischen Zyklus	11	Julklotz	41
Die Dunkelheit als Zeit der Stille und Ruhe	14	Meditation zum Julfest	42
Eine Zeit für dich	17	Unterstützung aus der Natur	44
Ein Platz nur für dich	18	Magische Rauhnächte	45
Rituale als magische Unterstützung	19	Eine Pause, bevor es weitergeht	46
Die Sperrnächte	21	Woher kommt das Arbeitsverbot in den Rauhnächten?	48
Lass los, um Neues zu empfangen	23	Alte überlieferte Bräuche in den Rauhnächten	50
Ritual in den Sperrnächten: Das Alte verabschieden	25	Zwiebelorakel	51
Unterstützung aus der Natur	27	Wann genau sind die Rauhnächte?	52
Meditation: Ausruhen	28	Rauhnächte - Bedeutung für dich	53
Räuchern	29	Zeit des Orakelns	54
Energetische Hausreinigung	34	13 Wünsche (25.12.-5.1.)	55
		Deine Orakelzeit	56
		Unterstützung aus der Natur	60
		Dein Zauber beginnt	62
		Zutaten für die Rauhnachtsrituale	63

ERSTE RAUHNACHT	
	65
ZWEITE RAUHNACHT	
	75
DRITTE RAUHNACHT	
	85
VIERTE RAUHNACHT	
	95
FÜNFTE RAUHNACHT	
	105
SECHSTE RAUHNACHT	
	115
SIEBTE RAUHNACHT	
	125
ACHTE RAUHNACHT	
	135
NEUNTE RAUHNACHT	
	145
ZEHNTE RAUHNACHT	
	155
ELFTE RAUHNACHT	
	165
ZWÖLFTE RAUHNACHT	
	177
FLIEG HINEIN IN DEN	
ZAUBER DEINER ZUKUNFT	
	187
ÜBER DIE AUTORIN	
	189