

INHALT

In den Rauh Nächten 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	Julklötzchen	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 Rauh Nächte	45
Rituale als magische Unterstützung	19	Eine Pause, bevor es weitergeht	46
Die Sperrnächte	21	Woher kommt das Arbeitsverbot in den Rauh Nächten?	48
Lass los, um Neues zu empfangen	23	Alte überlieferte Bräuche in den Rauh Nächten	50
Ritual in den Sperrnächten: Das Alte verabschieden	25	Zwiebelorakel	51
Unterstützung aus der Natur	27	Wann genau sind die Rauh Nächte?	52
Meditation: Ausruhen	28	Rauh Nächte – 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 Rauh Nachtsrituale	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