

INHALT



Vorwort	6	Über die Autorin	9
---------	---	------------------	---

GRUNDLAGEN

TEIL 1	12	TEIL 3	36
Sperr- und Rauhnächte – Abschluss und Neuanfang des Jahres	13	Sicher fühlen mit dem Nervensystem	37
Die alten Traditionen und das neue Bewusstsein	17	Sichere Rauhnächte für Transformation	44
		Dein Körperbewusstsein stärken	48
		Die Sprache des Körpers verstehen	54
TEIL 2	22		
Was ist das autonome Nervensystem?	23		
Die Zustände des autonomen Nervensystems	26		
Das Stresstoleranzfenster	32		

UMSETZUNG

Bevor es losgeht: Dein Raum für die
Reise durch die Rauh Nächte 60

SPERRNÄCHTE 61

Die Sperrnächte – Der Prozess 62

1.–12. Sperrnacht 66

Wintersonnenwende – Ein neues Jahr
wird geboren 102

RAUHNÄCHTE 107

1.–12. Rauh nacht 108

ABSCHLUSS

Abschluss – Die Reise geht weiter 156

Danksagung – Ein Dank aus tiefstem Herzen 158