

Inhalt

Der Winter lässt dich erwachen	9
Was Ruhe dir schenkt	12
Es ist Zeit, lebendig zu werden!	20
Von der Ruhe zur Stille	24
Die Wintersonne	31
Nachtfahrt der Sonne	33
Kosmische Weihnacht	38
Die Lücke in der Zeit	41
Die Zwölf – Eins und Alles	43
Der Organismus des Dunklen	46
Die Sonne in Dir	49
Durch die Rauhnächte	62
<i>24. auf 25. Dezember – die erste Nacht</i>	
<i>Widder – Lass los</i>	66
<i>25. auf 26. Dezember – die zweite Nacht</i>	
<i>Stier – Wandle deinen Willen</i>	75
<i>26. auf 27. Dezember – die dritte Nacht</i>	
<i>Zwillinge – Lerne, zu hören</i>	85
<i>27. auf 28. Dezember – die vierte Nacht</i>	
<i>Krebs – Liebe dich selbst</i>	96

<i>28. auf 29. Dezember – die fünfte Nacht</i>	
<i>Löwe – Verwandle dein Herz</i>	108
<i>29. auf 30. Dezember – die sechste Nacht</i>	
<i>Jungfrau – Werde lebendig</i>	119
<i>30. auf 31. Dezember – die siebte Nacht</i>	
<i>Waage – Finde die Mitte</i>	129
<i>31. Dezember auf 1. Januar – die achte Nacht</i>	
<i>Skorpion – Heile dich selbst</i>	136
<i>1. auf 2. Januar – die neunte Nacht</i>	
<i>Schütze – Entzünde dein Licht</i>	145
<i>22. auf 3. Januar – die zehnte Nacht</i>	
<i>Steinbock – Werde Heimat</i>	152
<i>3. auf 4. Januar – die elfte Nacht</i>	
<i>Wassermann – Werde weit</i>	158
<i>4. auf 5. Januar – die zwölfte Nacht</i>	
<i>Fische – Empfange das Neue</i>	165
<i>5. auf 6. Januar – die dreizehnte Nacht</i>	
<i>Danke und besiegle</i>	175
 Meditationen online	180
 Anmerkungen	181
 Bildnachweis	184