

# Inhalt

<b>Die Rauhnächte: Eine magische Zeit.....</b>	<b>7</b>
<b>Die Rauhnächte einst und heute .....</b>	<b>10</b>
<b>Wohin die Reise führt .....</b>	<b>12</b>
<b>Rauhnächte – Die heilige Zeit des Übergangs.....</b>	<b>13</b>
<b>Geister und Götter, Märchen und Bräuche .....</b>	<b>19</b>
<b>Eintritt in die Welt der Geister .....</b>	<b>20</b>
<b>Märchenzeit.....</b>	<b>22</b>
<b>Die Rauhnachtbräuche.....</b>	<b>23</b>
<b>Rauhnächte – Zeit für die Seele.....</b>	<b>26</b>
<b>Der Weg zur Mitte .....</b>	<b>28</b>
<b>Die zwölf Rauhnächte.....</b>	<b>35</b>
<b>Allgemeine Hinweise für die Praxis.....</b>	<b>37</b>
<b>Einstimmung und Vorbereitung auf die Rauhnächte .....</b>	<b>40</b>
<b>1. Rauhnacht – 25. Dezember – Altes abschließen .....</b>	<b>43</b>
<b>2. Rauhnacht – 26. Dezember – Still werden .....</b>	<b>55</b>

3. Rauhnacht – 27. Dezember – Sich öffnen .....	65
4. Rauhnacht – 28. Dezember – Seiner inneren Weisheit vertrauen.....	77
5. Rauhnacht – 29. Dezember – Den Körper heiligen .....	87
6. Rauhnacht – 30. Dezember – Die Gefühle umarmen .....	97
7. Rauhnacht – 31. Dezember – Seine Herzensziele entdecken .....	109
8. Rauhnacht – 1. Januar – Eine Entscheidung treffen .....	123
9. Rauhnacht – 2. Januar – Verzeihen, versöhnen, Frieden schließen .....	133
10. Rauhnacht – 3. Januar – Achtsam werden .....	147
11. Rauhnacht – 4. Januar – Dankbar sein .....	155
12. Rauhnacht – 5. Januar – Zum Licht erwachen .....	165
 Nachwort: Den Neuanfang wagen.....	173
 Bildnachweis.....	175