

# Inhalt

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

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