

5 Vorwort

7 Der Zauber der Rauhnächte

- 8 Seit Jahrhunderten eine besondere Zeit**
- 8 Wann sind die Rauhnächte?**
- 9 Das Loch in der Zeit**
- 11 Alte Bräuche**
- 12 Eine heilsame Chance für uns heute**
- 13 Zeit für Muße und Genuss**
- 14 Rauhnächte und Resilienz**
- 16 Neue Kraft fürs neue Jahr**
- 16 Zwölf Nächte als Abbild eines ganzen Jahres**
- 18 Echter Tapetenwechsel – die Anderswelt erleben**
- 18 »Was ist mir wirklich wichtig?«**

19 Täglich ein bisschen »Anderszeit«

- 20 Zeit finden, Raum schaffen**
- 20 Wann ist »Ihre Zeit«?**
- 21 Kraftorte**
- 22 Kraftvolle Begleiter**
- 23 Krafttiere, Lehrer, Engel ...**
- 23 Kraftgegenstände**
- 25 Altes ziehen lassen**
- 26 Ordnung schaffen**
- 26 Ein kleines Ritual zum Jahresabschluss**
- 28 Weise Botschaften**
- 29 Die Natur »schauen«**

- 30 Klassische Orakel
- 32 Individuelle Orakel
- 33 Ein Familienritual zum Jahreswechsel
- 36 Kraftkonserven für das neue Jahr
- 37 Das Jahresmandala
- 38 13 Wünsche
- 38 Gutes für die Erde
- 40 Nach und nach wird es licht

41 Zwölf Nächte, zwölf Monate, zwölf Phantasiereisen

- 42 In zwölf Nächten durchs ganze Jahr
- 42 Wohin wird gereist?
- 44 25. Dezember, die Rauhnacht für den Januar
- 50 26. Dezember, die Rauhnacht für den Februar
- 55 27. Dezember, die Rauhnacht für den März
- 60 28. Dezember, die Rauhnacht für den April
- 66 29. Dezember, die Rauhnacht für den Mai
- 72 30. Dezember, die Rauhnacht für den Juni
- 77 31. Dezember, die Rauhnacht für den Juli
- 83 1. Januar, die Rauhnacht für den August
- 88 2. Januar, die Rauhnacht für den September
- 93 3. Januar, die Rauhnacht für den Oktober
- 99 4. Januar, die Rauhnacht für den November
- 103 5. Januar, die Rauhnacht für den Dezember
- 108 Alles Gute für das neue Jahr!
- 112 Impressum