

## **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**