

Vorwort zur Neuausgabe von Jeanne Ruland .....	5
Einleitung.....	7
Dank.....	20

## *I. Teil Vorbereitung*

Die Ebenen des Jahreskreises .....	21
1. Ebene: Der Jahreskreis als Symbol für die vier Himmelsrichtungen, die vier Elemente und die Mitte .....	21
2. Ebene: Der Jahreskreis als Abbild des Jahres mit den vier Jahreszeiten und den acht Jahreskreisfesten.....	22
3. Ebene: Der Jahreskreis als Symbol für einen Tag.....	24
4. Ebene: Der Jahreskreis als Symbol für die Lebensphasen des Menschen.....	25
5. Ebene: Der Jahreskreis als Heimat aller zwölf Tierkreiszeichen ...	27
6. Ebene: Analogien und Entsprechungen im Jahreskreis aus dem Mineral-, dem Pflanzen- und dem Tierreich .....	30
7. Ebene: Der Jahreskreis als Symbol für die Veränderungen der alltäglichen Lebensthemen.....	32
8. Ebene: Der Jahreskreis als Darstellung der unterschiedlichen Göttinnenaspekte.....	33
9. Ebene: Der Jahreskreis als Rahmen für Atem- und Bewegungsübungen, Tänze und Fantasiereisen .....	36
Aufbau der Kapitel zu den Jahreskreisfesten.....	38
Einen Jahreskreis sinnlich erfahren .....	42
Der Kreis .....	47
Einen Ort für die tägliche Meditation gestalten .....	49
Einen persönlichen Rückzugs- oder Meditationsplatz einrichten ....	49
Jeden Tag Zeit für mich selbst.....	50
Die Gestaltung Ihres Rückzugsortes .....	51
Mit Düften in andere Welten reisen .....	52

Stille und entspannende Klänge.....	52
Besondere Kleidung.....	53
Ein wiederkehrender Ablauf des Rückzugsrituals .....	54
Den Meditations- oder Rückzugskreis eröffnen .....	55
Den Meditations- oder Rückzugskreis schließen.....	57
Anregungen zur Gestaltung der acht Jahreskreisfeste .....	58
<b>Vorbereitung I:</b>	
Drei Tage sich selbst und die Umwelt bewusst wahrnehmen.....	59
<b>Vorbereitung II: Ein Jahreskreisritual vorbereiten .....</b>	59
Die Mitte .....	60
Ein Jahreskreisfest wird zum Ritual.....	62
Die Durchführung eines Jahreskreisrituals .....	65
Die Erfahrung der Frauen im Laufe des Jahres .....	69

## *II. Teil: Die Reise durch das Jahr*

Die Zeit um Brigid – <i>2. Februar</i> .....	71
Die Zeit um die Frühlingstagundnachtgleiche – <i>21. März</i> .....	98
Die Zeit um Beltane – <i>1. Mai</i> .....	126
Die Zeit um die Sommersonnenwende – <i>21. Juni</i> .....	153
Die Zeit um Lammas – <i>2. August</i> .....	182
Die Zeit um die Herbstagundnachtgleiche – <i>21. September</i> .....	208
Die Zeit um Samhain – <i>1. November</i> .....	235
Die Zeit um die Wintersonnenwende – <i>21. Dezember</i> .....	263

## *Anhang*

Überblick über die acht Jahreskreisfeste .....	294
Göttinnen und Götter .....	298
Quellennachweis .....	300
Musikempfehlungen.....	303
Bildnachweis .....	304