

Inhalt



Zur Einstimmung – Hüterin des Weges	7
Vorwort	11

Teil 1 – Die Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt

Lebensfreude	17
Selbstwert	21
Motivation	26
Kreativität	31
Eigene Ziele	35
Selbstklärung in und mit der Natur	41
Familienpfade	50

Teil 2 – Körperbewußtsein und Gesundheit

Natürliche Lebensrhythmen wieder einbinden	65
Der Vergiftungsfaktor	72
Gartenbau nach Pflanzenanleitung	79

Teil 3 – Magische Praxis

Rituale	99
Den eigenen Kraftort finden	119
Kraftorte pflegen	125
Kraft schöpfen aus der Natur	131
Elemente und Naturgeister	140
Bäume	164
Ahnenkult	177
Selbstfindungsriten und -orakel	184
Die Sonnenfeste	199

Der Mond	207
Die Lebensfeste	214
Initiation	230
Neue Riten schaffen	235
Quellen und weiterführende Literatur	239