

# Inhalt

Vorwort.....	5
Einleitung.....	7
Die zwölf heiligen Nächte – Ursprung und Mythologie .....	10
Die Magie der Rauh Nächte – Die optimale Vorbereitung .....	12
Rauh Nächte sind Lostage – Die ideale Zeit zum Orakeln .....	14
Die Räume klären & räuchern .....	17
Sacred Place – Errichte dir einen Kraftort .....	18
Die Kraft der Rituale .....	22
Die Durchführung der Rituale & Übungen.....	23
Die Qualität der Rauh Nächte mit Fokus auf	
die zwölf weiblichen Archetypen .....	26
Fallbeispiel zur Kriegerin.....	28
Die zwölf weiblichen Archetypen.....	31
Die zwölf Rauh Nächte .....	32
Zur Einstimmung:	
Eine Atemmeditation für die zwölf Rauh Nächte .....	32
Die erste Rauh Nacht: Die wilde Frau.....	35
Die zweite Rauh Nacht: Die Kriegerin .....	43
Die dritte Rauh Nacht: Die Priesterin .....	57
Die vierte Rauh Nacht: Die Mutter .....	63
Die fünfte Rauh Nacht: Die Weggefährtin .....	75
Die sechste Rauh Nacht: Die Heilerin .....	85
Die siebte Rauh Nacht: Die Liebende .....	97
Die achte Rauh Nacht: Die Künstlerin .....	109
Die neunte Rauh Nacht: Die Jungfrau .....	117
Die zehnte Rauh Nacht: Die alte Weise .....	125
Die elfte Rauh Nacht: Die Wandlerin .....	135
Die zwölfte Rauh Nacht: Die Königin .....	143
Abschluss und Ausklang der Rauh Nächte	
am Tag der Heiligen Drei Könige .....	152
Drei-Königinnen-Kuchen .....	153
Schlusswort.....	156
Über die Autorin .....	157
Bildnachweis .....	158