

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort..... | 5 |
| Einleitung..... | 7 |
| Die zwölf heiligen Nächte – Ursprung und Mythologie | 10 |
| Die Magie der Rauhnächte – Die optimale Vorbereitung | 12 |
| Rauhnächte 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 Rauhnächte mit Fokus auf die zwölf weiblichen Archetypen | 26 |
| Fallbeispiel zur Kriegerin..... | 28 |
| Die zwölf weiblichen Archetypen..... | 31 |
| Die zwölf Rauhnächte | 32 |
| Zur Einstimmung: | |
| Eine Atemmeditation für die zwölf Rauhnächte | 32 |
| Die erste Rauhnacht: Die wilde Frau..... | 35 |
| Die zweite Rauhnacht: Die Kriegerin | 43 |
| Die dritte Rauhnacht: Die Priesterin | 57 |
| Die vierte Rauhnacht: Die Mutter..... | 63 |
| Die fünfte Rauhnacht: Die Weggefährtin | 75 |
| Die sechste Rauchnacht: Die Heilerin | 85 |
| Die siebte Rauhnacht: Die Liebende | 97 |
| Die achte Rauhnacht: Die Künstlerin | 109 |
| Die neunte Rauchnacht: Die Jungfrau | 117 |
| Die zehnte Rauhnacht: Die alte Weise | 125 |
| Die elfte Rauhnacht: Die Wandlerin | 135 |
| Die zwölft Rauhnacht: Die Königin | 143 |
| Abschluss und Ausklang der Rauhnächte am Tag der Heiligen Drei Könige..... | 152 |
| Drei-Königinnen-Kuchen | 153 |
| Schlusswort..... | 156 |
| Über die Autorin | 157 |
| Bildnachweis | 158 |