

Vorwort	7
EINSTIMMUNG	11
Geweihte Nächte – Ursprung und Bedeutung	13
Retreat – Zeit des Rückzugs	16
Rituale und Meditationen	18
Die Rolle der Achtsamkeit	20
Vorbereitungen treffen	22
Den Prozess durchleben	27
DIE 12 NÄCHTE	31
1. <i>Rauhnacht 25. Dezember</i> – Reinigung	33
2. <i>Rauhnacht 26. Dezember</i> – In die Stille gehen	44
3. <i>Rauhnacht 27. Dezember</i> – Das Sein entdecken	58
4. <i>Rauhnacht 28. Dezember</i> – Gelassenheit einladen	65
5. <i>Rauhnacht 29. Dezember</i> – Fülle erleben	74
6. <i>Rauhnacht 30. Dezember</i> – Das Herz einladen	82
7. <i>Rauhnacht 31. Dezember</i> – Den Übergang feiern	92
8. <i>Rauhnacht 1. Januar</i> – Das Glück einladen	101

9. <i>Rauhnacht 2. Januar</i> – Sich in Geduld üben	106
10. <i>Rauhnacht 3. Januar</i> – Frieden schließen	112
11. <i>Rauhnacht 4. Januar</i> – Wandel annehmen	118
12. <i>Rauhnacht 5. Januar</i> – Von der Dunkelheit zum Licht	125
 NEUBEGINN	 131
Die Frische des Augenblicks	133
Aus dem Retreat zurück ins Leben	135
Gut Ding braucht Weile	137
Den Weg gehen	138
 Literatur	 141
Über die Autorin	143