

Vorwort	7
<b>EINSTIMMUNG</b>	<b>11</b>
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
<b>DIE 12 NÄCHTE</b>	<b>31</b>
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

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