

11 Einleitung

TEIL I: DIE GRUNDLAGEN

- 14 Urzeit
- 14 Die Schöpfung
- 15 Die Erschaffung der Menschheit
- 16 Der Weltenbaum Yggdrasil
- 17 Die Herkunft der Runen
- 19 Yggdrasil – Die neun Welten**
- 22 Die 24 Pfade
- 24 Die Pfade im Zusammenhang zum Sigdrifumal
- 27 Runenentstehung**
- 28 Die verschiedenen Runenreihen
- 30 Jede Rune ist sechsfach
- 31 Die unterschiedlichen Runenarten
- 33 Gefahren der Runenarbeit**
- 35 Persönliche Grundlagen**
- 35 Vereinbarung mit sich selbst
- 36 Die Runenwege**
- 36 Der exoterische Runenweg
- 36 Der esoterische Runenweg
- 38 Runen im Jahreslauf**
- 39 Die Runen und der Mond
- 41 Zeiten und Runen**
- 41 Die Wochentage
- 42 Die Jahreszeitenfeste
- 44 Die Rauhnächte
- 47 Der Kreis des Lebens
- 47 Runen im Körper und in der Aura**
- 47 In der Aura
- 49 Im Körper
- 52 Dein innerer Kraftort
- 52 *Übung*
- 55 Deine eigenen Runensteine**
- 56 Die Runensteine weihen

- 57 **Runenwerfen**
 58 Der Nornenwurf
 60 Der Weltenwurf
 62 Der Runenwurf auf einem Tuch
 63 Einstimmung
 63 Deutung
64 Selbsteinweihung
 64 Die Vorbereitung
 65 Anrufung
 66 Ausklang
 67 Die Einweihungen
 68 Die Runenatmung
69 Über die Ausübung von Magie
75 Was dich in dem Kapitel über Runen erwartet

84	Odal	149	Sowilo	211	Wunjo
93	Dagaz	157	Algiz	217	Gebo
101	Inguz	165	Perthro	222	Kenaz
109	Laukaz	173	Eiwaz	229	Raido
119	Manaz	180	Jera	237	Ansuz
126	Ewaz	186	Isa	243	Thurisaz
134	Berkana	193	Nautiz	249	Uruz
142	Tyr	201	Hagalaz	258	Fehu

Runen alphabetisch zum besseren Auffinden:

157	Algiz	201	Hagalaz	84	Odal
237	Ansuz	101	Inguz	165	Perthro
134	Berkana	186	Isa	229	Raido
93	Dagaz	180	Jera	149	Sowilo
173	Eiwaz	222	Kenaz	243	Thurisaz
126	Ewaz	109	Laukaz	142	Tyr
258	Fehu	119	Manaz	249	Uruz
217	Gebo	193	Nautiz	211	Wunjo

267 Vorlage für Runenkärtchen

269 Bibliographie