

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 Ruhnächte

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