

Inhalt

Vorwort	7
Sicherheit & Naturschutz	
<i>Was Sie für Ihr Ritual beachten sollten</i>	10
Naturrituale	
<i>Einführung</i>	20
Die Vorbereitung eines Rituals	26
Das Ritual und seine Schwellen	29
Die Nachbereitung eines Rituals	35
Hilfreiche Techniken für die Ritualarbeit	
<i>Fuchsgang & Eulenblick</i>	37
Die 12 Rituale	40
Die Medizinwanderung	
<i>Antworten in der Natur erhalten</i>	41
Das innere Feuer	
<i>Ein Feuerritual</i>	52
Die Kraft der Symbole	
<i>Naturritual zum Wünschen</i>	64
Lebensfreude	
<i>Ein Wasserritual</i>	70
Stein & Feder	
<i>Ein Ritual zum Loslassen</i>	74
Der Bestimmungskreis	
<i>Frieden mit sich selbst schließen</i>	82
Vertrauen	
<i>Ein Luftritual</i>	91
Die Sterbehütte	
<i>Frieden mit seinen äußeren Beziehungen schließen</i>	100
Schattenarbeit	
<i>Versöhnung mit dem Inneren Kind</i>	110
Verwurzeln	
<i>Ein Erdritual</i>	119
Erfolge feiern	
<i>Ein alltägliches Ritual</i>	125
Kraftort	
<i>Selbst kreierte Rituale</i>	
<i>Sie sind am Zug</i>	132
Nachwort	
.....	141
Über den Autor	
.....	142
Bildnachweis	
.....	143