

Inhalt

Vorwort.....	7
Sicherheit & Naturschutz <i>Was Sie für Ihr Ritual beachten sollten</i>	10
Naturrituale <i>Einführung</i>	20
Die Vorbereitung <i>eines Rituals</i>	26
Das Ritual <i>und seine Schwellen</i>	29
Die Nachbereitung <i>eines Rituals</i>	35
Hilfreiche Techniken für die Ritualarbeit <i>Fuchsgang & Eulenblick</i>	37

<i>Die 12 Rituale</i>	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.....	125
Kraftort <i>Ein alltägliches Ritual</i>	132
Selbst kreierte Rituale <i>Sie sind am Zug</i>	139
 Nachwort.....	141
Über den Autor.....	142
Bildnachweis.....	143