

KULT ZWISCHEN NATURERLEBEN UND RELIGIÖSEM BRAUCHTUM

- Bräuche und Riten unserer Vorfahren 6
- Das Rad des Jahres kennenlernen 10
- Winterzeit ist Räucherzeit 12
- Traditionen aus Mitteleuropa wieder beleben 16

DER WEG DURCH DAS JAHR

- Die Wegmarken der Winterzeit 20
- Herbstbeginn – Das Licht verschwindet 24
- Allerheiligen und Samhain – Die Verstorbenen ehren 26
- Zeit des Advent – Vorbereitung für Weihnachten 28
- Die Raunächte – Der Geistwelt so nah 30
- Der 6. Januar – Der Schritt in das neue Jahr 32
- Lichtmess – Der Winter ist vorbei 34

DIE RAUNÄCHTE – DER KÖNIGSWEG DES RÄUCHERNS

Mit alten wie neuen Dämonen umgehen 38

❶ Der bewusste Einstieg 42 · ❷ Der Weg in die seelische Dimension 44

❸ Die Ebene des Herzens 46 · ❹ Bewusst innehalten 48 · ❺ Der Blick
in das soziale Umfeld 50 · ❻ Abschied auf immer 52 · ❻ Den Übergang
vorbereiten 54 · ❾ Neues Anvisieren 56 · ❽ Das Segnen lernen 58

❿ Ins Tun kommen 60 · ❾ Werden und Vergehen erkennen 62

❿ In Milde den Bogen schließen 64

6. Januar – Mit dem Göttlichen in die Zukunft gehen 66

Raunacht-Rituale persönlich gestalten 68

SCHÖNE MATERIALIEN UND WUNDERBARE RÄUCHERSTOFFE

Wie Räucherwerk wirkt 76

Die richtigen Utensilien 78

Eigenes Räucherwerk, kreative Mischungen 80

Zum Weiterlesen 87

Nützliche Adressen für Räucherwerk und Zubehör 89

Porträt der Autorin 89

Register, Räucherwerk im Überblick 90