

# INHALT

Ein Geschenk von Mutter Erde	7	<b>WINTER</b>	<b>26</b>
<b>KLEINE RÄUCHERKUNDE</b>	<b>10</b>	<b>Winter-Sonnenwende</b>	<b>27</b>
<b>Was Räuchern bedeutet</b>	<b>11</b>	Zeit für sich	27
Die Essenz aus den Pflanzen lösen	11	Brauchtum	28
Blumig, harzig, grün	11	Silvester	32
Die Wirkungskreise	12	Heilige Nächte	32
Räucherhöase	13	<b>Extra:</b> Räucherpflanzen für die Abendräucherung	34
<b>Räuchern für Einsteiger</b>	<b>14</b>	Räucheraltar für die Raunächte	36
Sammelgut aus der heimischen Natur	14	Abendritual in den zwölf Raunächten	36
Räucherbesteck und weiteres Zubehör	14	Ritual vor dem Zubettgehen – Zeit zum Träumen und Orakeln	37
Räuchermethoden	14	<b>Extra:</b> Räucherpflanzen für Traumarbeit und Orakel	38
<b>Extra:</b> Auf Kohle mit Rauch	16	Ritual »Traumarbeit«	40
<b>Extra:</b> Auf Sieb mit purem Duft	17	Drei weise Männer und ihre Gaben	40
<b>Extra:</b> Räucherpflanzen an Heilige Drei Könige		<b>Extra:</b> Räucherpflanzen	
<b>DIE SONNEN- UND MOND- FESTE IM JAHRESKREIS</b>	<b>18</b>	an Heilige Drei Könige	42
<b>Erwachen, aufblühen, reifen, vergehen</b>	<b>19</b>	Ritual »Haussegnung«	44
Der Jahreskreis	19	<b>Wintermitte</b>	<b>47</b>
Wandlungsphasen im Jahreskreis	20	Die schlafenden Samen wecken	47
Räuchern an Kraftorten	21	Das Lichtfest	48
Riten neu beleben	22	Mit Ysop, Wasser und Reisigbesen	49
		<b>Extra:</b> Räucherpflanzen	
		zur Wintermitte	50
		Ritualplatz »Terrasse, Balkon oder Wohnung«	52
		Ritual zur Wintermitte	
		»Kraftvoller Neubeginn«	53
		Neunerlei Holz	55
		<b>FRÜHLING</b>	<b>58</b>
		<b>Frühlings-Tagundnachtgleiche</b>	<b>59</b>
		Neuer Schwung mit grüner Pflanzenkraft	59

<b>Sommermitte</b>	<b>89</b>
Versamen, vollenden, vervollkommen	89
Sammelleidenschaft und Sommerlaune	90
Ein segensreiches Büschel	91
<b>Extra:</b> Räucherpflanzen für die Sommermitte	94
Kraftort »Weißdorn«	96
Ritual »Herzensangelegenheit«	97
<b>Glückssymbole und österliches Brauchtum</b>	<b>60</b>
Räuchern im Homeoffice	61
<b>Extra:</b> Räucherpflanzen für die Frühlings-Tagundnachtgleiche	62
Ritualplatz »Arbeitszimmer, Büro«	64
Ritual »Klare Gedanken«	65
<b>Frühlingsmitte</b>	<b>67</b>
Nestbau	67
Lachen, leben, lieben	68
Meerstern, ich dich grüße	69
<b>Extra:</b> Räucherpflanzen zur Frühlingsmitte	70
Kraftort »Feuerplatz im Garten«	72
Ritual »Lebensfreude«	74
<b>SOMMER</b>	<b>78</b>
<b>Sommer-Sonnenwende</b>	<b>79</b>
Sommer, Sonne, Leichtigkeit	79
Der längste Tag des Jahres	80
Mit einem Sprung übers Feuer	80
<b>Extra:</b> Räucherpflanzen für die Sommer-Sonnenwende	82
Kraftort »Feuer mit Freunden«	84
Ritual »Sonnen-Kraft-Bündel«	86
<b>HERBST</b>	<b>102</b>
<b>Herbst-Tagundnachtgleiche</b>	<b>103</b>
Herbstliche Fülle	103
Ein Feuerwerk an Farben	104
St. Michael zündet's wieder an	105
<b>Extra:</b> Räucherpflanzen zur Herbst-Tagundnachtgleiche	106
Kraftort »Aussichtspunkt«	108
Ritual »Dankbarkeit spüren«	109
<b>Herbstmitte</b>	<b>113</b>
Von Nebel umhüllt	113
Die Ahnen ehren	114
Mit anderen teilen	115
<b>Extra:</b> Räucherpflanzen für die Herbstmitte	116
Kraftort »Ufer«	118
Ritual »Flussopfer«	119
<b>ANHANG</b>	<b>123</b>
Register	123
Bildnachweis	125
Service	126
Impressum	128