

# 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        |
| Räucheroase   | 13        | <b>Extra: Räucherpflanzen für die</b> |           |
| <b>Räuchern für Einsteiger</b>                        | <b>14</b> | Abendräucherung                       | 34        |
| Sammelgut aus der                                     |           | Räucheraltar für die Raunächte        | 36        |
| heimischen Natur                                      | 14        | Abendritual in den zwölf Raunächten   | 36        |
| Räucherbesteck und                                    |           | Ritual vor dem Zubettgehen –          |           |
| weitere Zubehör                                       | 14        | Zeit zum Träumen und Orakeln          | 37        |
| Räuchermethoden                                       | 14        | <b>Extra: Räucherpflanzen für</b>     |           |
| <b>Extra: Auf Kohle mit Rauch</b>                     | <b>16</b> | Traumarbeit und Orakel                | 38        |
| <b>Extra: Auf Sieb mit purem Duft</b>                 | <b>17</b> | Ritual »Traumarbeit«                  | 40        |
|   |           | Drei weise Männer und ihre Gaben      | 40        |
| <b>DIE SONNEN- UND MOND-<br/>FESTE IM JAHRESKREIS</b> | <b>18</b> | <b>Extra: Räucherpflanzen</b>         |           |
| <b>Erwachen, aufblühen,</b>                           |           | an Heilige Drei Könige                | 42        |
| <b>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: Räucherpflanzen</b>         |           |
|   |           | 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        |

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