

Inhalt

Einleitung	11
Die Bedeutung der 12 heiligen Nächte	12
Einstimmung in die Rauh Nächte mit den Engeln...	15
Lade die Engel ein	16
Erkenne die Zeichen der Engel.....	18
Achte auf deine Träume.....	20
Höre die Botschaften der Engel.....	22
Bitte die Engel um Rat –	
Orakeln während der Rauh Nächte.....	24
Finde zurück zu dir selbst	29
Mache das neue Jahr zu deinem Jahr.....	31
Finde deine Vision, und setze dir Ziele	32
Bitte um Einklang.....	34
Erhöhe deine Energie mit Ritualen.....	36
Verbinde dich mit den Engeln in der Meditation	38

Die Rauh Nächte beginnen ... 41

Vorbereitung auf die Rauh Nächte	42
21. Dezember: Wintersonnenwende –	
Ordnung und Klarheit schaffen.....	44
Reinigen mit Räucherwerk und Co.	46
Kraftvolle Affirmationen finden.....	48
Einen Kraftplatz erschaffen.....	50
Seelenspaziergang mit den Engeln.....	52
Meditation: Seelenspaziergang	54
Ritual: Spaziergang auf deinem Lieblingsweg	56
Ritual: Orakelrad/Rauh nachtmandala	58
24. Dezember: Heiligabend.....	60
Ritual: Begrüßungs- und Eröffnungsritual.....	61

Die Engel der Rauh Nächte..... 65

1. Rauh nacht – 24./25. Dezember: Engel der Stille 67

Ritual: Bewusst atmen 69

Meditation: Stille und Frieden..... 70

2. Rauh nacht – 25./26. Dezember:

Engel der Reinigung und Klärung 71

Ritual: Schwere loslassen 73

Meditation: Energetischer Schutz 74

3. Rauh nacht – 26./27. Dezember: Engel des Seins 77

Ritual: Einfach glücklich sein! 79

Meditation: Blick durch das Fenster der Zeit 80

4. Rauh nacht – 27./28. Dezember:

Engel der Gelassenheit..... 85

Ritual: Negative Gedanken durch positive ersetzen 87

Meditation: Die Tür zur Gelassenheit 89

5. Rauh nacht – 28./29. Dezember: Engel der Fülle 91

Ritual: 13 Wünsche für das neue Jahr..... 93

Meditation: Das Feld der Fülle 96

6. Rauh nacht – 29./30. Dezember:

Engel der Regeneration..... 98

Ritual: Kleine Rauh nacht-Atemübung 100

Meditation: Heilung für Körper, Geist und Seele 101

7. Rauh nacht – 30./31. Dezember: Engel des Wandels... 107

Ritual: Altes verabschieden 109

Meditation: Ein Wagen mit leichtem Gepäck..... 111

8. Rauhnacht – 31. Dezember/1. Januar:

Engel des Glücks.....	113
Ritual: Einen Brief an das neue Jahr schreiben	115
Meditation: Das Feuerwerk des Glücks.....	117

9. Rauhnacht – 1./2. Januar: Engel des Neubeginns.....

Ritual: Erfinde dich selbst neu!.....	122
Meditation: Neujahrsbegrüßung.....	124

10. Rauhnacht – 2./3. Januar: Engel der Liebe

Ritual: Ein Licht für die Liebe entzünden	129
Meditation: Füllhorn der Liebe	131

11. Rauhnacht – 3./4. Januar: Engel des Friedens

Ritual: Friedenstaube	135
Meditation: Tempel des himmlischen Friedens	137

12. Rauhnacht – 4./5. Januar: Engel des Lichts.....

Ritual: Der Kreis schließt sich – Abschlussritual der Rauh Nächte.....	146
Meditation: Lasse das Licht herein!	149

Nachklang..... 153

5./6. Januar: Die »13. Rauhnacht« – Zeit zur Reflexion ...	153
6. Januar: Dreikönigstag: Der Segen der Engel	154

Danksagung..... 157

Die Autorin..... 159

Bildnachweis..... 160